



BIBLIOTHECA
UNIV. JAGELL.
CRACOVENSIS

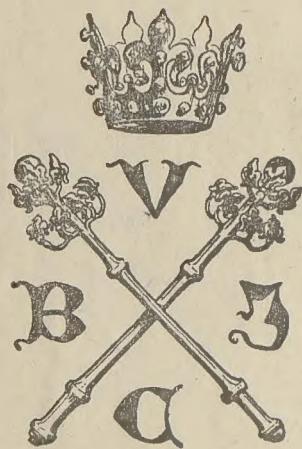
kal.komo.

42671

I

Mag. St. Dr.

P



42671

I

Medyc pol. 476
I-III

ca. 17

17
21

R A D A
DLA LITERATOW,
I SEDENTARYA
BAWIĄCYCH SIĘ LUDZI,
WZGLĘDEM ZDROWIA ICH.

PRZEZ

P. TYSSOT

DOKTORA, I PROFESSORA MEDYCyny,
TOWARZYSZA AKADEMII:

Królewskiej, Londyńskiej, Medyko-Fizycznej
Bazylejskiej, Ekonomicznej Berneńskiej.

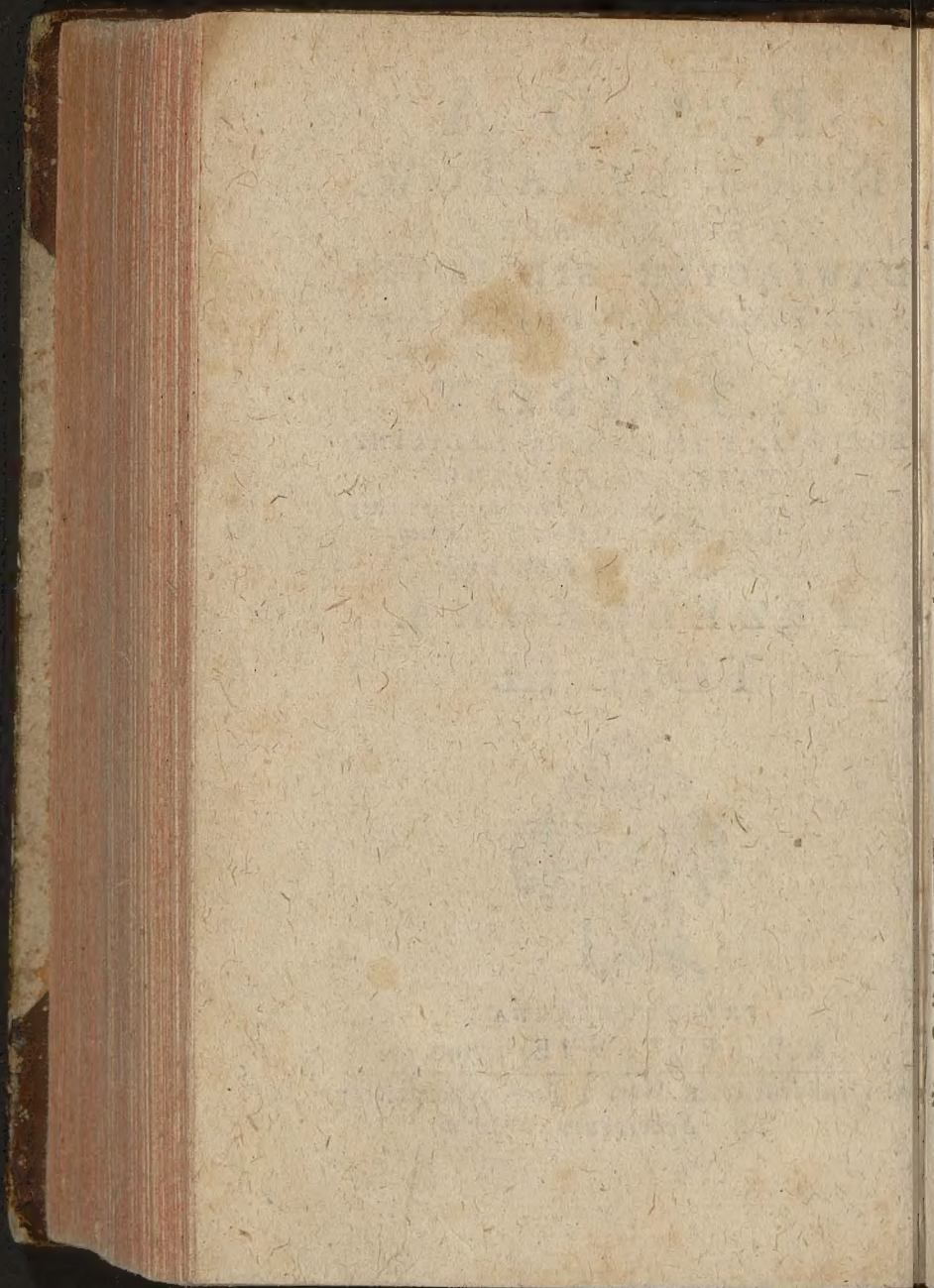
z Francuskiego na Polski język

PRZEŁOŻONA.
TOM III.



PRZEDRUKOWANA
W WARSZAWIE, 1790.

w Drukarni J. K. Mci i Rzeczypospolitey
u XX. Scholarum Piarum.





R A D A

DLA LITERATOW, I SEDENTA-
RYĄ BAWIĄCYCH SIĘ LUDZI,
WZGLĘDEM ICH ZDROWIA.



CHoroby Literatów, i tych, któ-
rzy zbytnie siedzą przy pra-
cach, z dwóch źródeł pocho-
dzą: z ustawiczości pracy ro-
zumu, i z ustawiczości spoczynku ciała.
Ponieważ więc oni w tych dwóch rodzajach
zbyrkuiz, zobaczmy skutki, które ztąd po-
chodzą.

Metafizyka szpera, czym się to dzieie,
że duszy na ciało, a ciała na duszę, czynno-

ści spływaia, (a) Lekarska umiejętność mniej w to wchodzi, ale podobno rzecz poznać lepiej. Nie roztrząsa ona przyczyn, ale przestaje na samych doświadczeniach. Owoż doświadczenia nauczaią ią, że takie a takie poruszenie ciała, prowadzi za sobą, takie a takie poruszenie duszy, i wzajemnie: wie ona o tym, że gdy się dusza zabawia myślami, na ten czas część mózgu natęża się; o więcej się w tej mierze nie bada, bo potrzeby nie ma.

Złączenie duszy z ciałem tak jest ściśle, że trudno pojąć, iak może co robić jedno bez drugiego. Zmysły wzbudzaia na duszy myśli wzruszeniem fibrów, (b) czyli żyłek krwistych w mózgu; któremi to myślami gdy się zabawia dusza; naczynia, czyli *organa*

(a) Z doświadczenia widzimy, że gdy dusza nasza chce ręką, lub nogą ruszyć, dokazuje tego; gdy się trapi, ciało mdleie; gdy się weseli, rzeźwieie, &c. Z drugiey strony doznaiemy, że gdy ciało, lub członek jego, ma iaką czy to ranę, czy obrazę, czy niemoc, dusza za to odpowiada, i cierpi. Owoż takie, i tym podobne wczłowieku czynności, nazywaią się czynnościami ciała, które sprawuie na duszy.

(b) Fibry w ciele ludzkim, są to delikatne jego niteczki, iędrne, wytężone, w wiednych częściach jego wzdłuż, w drugich krzywo, lub okrągło

gana mózgu, mocnoli, lekkoli, w ruchu by-
wają, i natężeniu. Te poruszenia wycień-
czają szpik (c) nerwów, albo żyłek bez-
krewnych, które będąc zistoty miękkie,
podługim myśleniu tak słabiej, iak sła-
bieć zwykły po gwałtowney pracy czer-
stwe i mocne ciała ludzkie. Niema, czło-
wieka, któryby tego doświadczenia na so-
bie samym nie uczuł.

Małoż jest takich Literatów, którzy
gdy wstają od pracy, czują ból gwałto-
wny w głowie, i przenikliwe ciepło,
Owoż niech wiedzą, że się to tym dzieje,

A 3

iż

idące, którym czerstwość, i trwałość sprawują.
W muskułach (o których niżej będzie) natężają się,
lub skurczają, zkad Anatomiści sądzą, iż środ-
kiem ich subtelnym płynie humor, czyli *Spiritus*
krwi, bardzo delikatny, nazwany od nich (*Spiritus*
animalis) duch ożywiający; a przeto takowe żył-
ki nazwisko mieć będą w tym Dziele, albo fibrow,
albo żyłek krewnych.

(c) Nerwy, są to także subtelne nitki w ciele,
jedne w mózgu, drugie w mleczu pacierzy począ-
tek mające. Służą wielce duszy do czucia, i pozna-
wania zmysłnych rzeczy; w pośrodku siebie nie ma-
ją poniekąd krwi, atoli nie są bez lipkości, i hu-
moru wewnętrznego, który się tu mleczem (*medul-
la*) nazywa. Nerwy mianować tu będziemy żyłka-
mi bezkrewnymi.

iż mają na ten czas mlecz w mózgu (d) wycieńczony od myśli, po których daie się częstokroć widzieć człowiek z oczami wkleśniętymi od znużenia, z natężonemi muskułami (e) nie-warzy, a nawet niekiedy z cierpieniem konwulsyi. Mlecz, czyli szpik mózgu, na ten czas naywięcey ponosi; i sprawi dliwie w swoich uczonych Pismach powiadał Plato: Gdy duch rzeźwieie, rzeźwieię ciało, jeżeli go obarcza i nudzi, staje się dla ciała źródłem wielorakiego złego. Gdy się zbiorą siły do mówienia bądź publicznie, bądź prywatnie, dusza się zagrzewa, wzrusza, osłabia, i wysila ciało; a tak dusza i ciało równie pomiędzy siebie złe i dobre dzieli. Gdy się pozwala wiele pracy ciału, dusza staje się niezdatną do czynności swoich. Gdy się około nauk zbyt chodzą, ciało wprawia się w sła-

(d) Naydelikatniejsza część mózgu, która się z tyłu głowy ciągnie przez pacierze w plecach, nazywa się po łacinie *medulla cerebri*, a ta po polsku daie iey się nazwisko mlecza mózgowego.

(e) Muskuly nic inszego nie są, tylko części ciała ludzkiego złożonego z fibrów, i nerwów, które się w nim natężają, lub skurczą, podług woli duszy, i dyspozycyi wewnętrzney ciała.

w słabość, ponieważ w ten czas odstąpić tego podziału, ażeby funkcyje duszy, tak około zmysłnych (f) iako i niezmysłnych rzeczy chodziły.

Na przeświadczenie tego, co Plato mówi, nie trzeba, tylko mieć znajomość bezkrewnych żyłek w budowli ciała ludzkiego. Niemasz w nim takiego wzruszenia, do którego by koniecznie potrzebne nie były, a wycięczenie mlecza, albo szpiku takowych żyłek, zrzuca z siłą ciało, osłabia czynności, i psuje jego konstytucyą tak, że tego nawet w pierwiastkach nie poczuje. Znudza nas to wszystko (mówi Montesquieu) co ciągiem długim robimy, a osobliwie wielkie uciechy. Żyłki krewne, które były w obrotach na ten czas, potrzebują odpocznienia, trzeba zatym zażyć innych zdalniejszych do usługi naszej, i rozdać, że tak rzekę, pomiędzy nie ro botę. Mallebranche czytając Xieęgę pod tytułem: Człowiek Kartezjusza, wpadł w gwałtowną palpitacyą; a w Paryżu znajduje się teraz pewny Professor Retoryki, który ile

ra-

(f) Zmysłne rzeczy zowią się, które pod zmysły podpadają, iako to: ziemia, kamień, woda, zwierze &c. niezmysłne zaś nazywamy te, których sam rozum bez zmysłów dochodzi, iako to ducha, cnoty, sprawiedliwości, uczciwości &c.

razy czyta wyborniejsze miejsca w *Homerze*, tyle razy doświadcza słabości. (g) Żyłki bezkrewne, i głowa, naysłabsze są, które odpowiadają za zbrodnie, i przewinienia duszy; a ponieważ żołądek jest otoczony takimi żyłkami, i on także wiele ponosi.

Pan Pan Swietan pisze o pewnym zacnym człowieku, który nie dosypiając przy pracach, stracił zdrowie; odchodził od siebie, kiedy słuchał historyi, albo pocieszney bajki iakiey; wpadał w niemoc zgryzliwą, ile razy chciał sobie przypomnieć to, czego zapominał, częstokroć powoli coraz większą utracił śmiałość; a z tego znudzenia przechodziło mu przykre zmysłów zażywać. Co większa, żadną miarą tego przypominania sobie nie mógł przerwać, i trzeba mu było póty ie, mimo woli swojej, ciągnąć, póki zupełnie nie osłabł. *Pan Viridet* znał pewną Niewiastę, którą gwałtowna porwała kolka, ile razy się z uatężeniem wzięła do czego. Świeży Autor świadczy o pewnym człowieku, który gdy myślał, lub miał żywo zmysły obracać na co, zawsze mu się znacznie kark nady-

(g) *Lorry de melancholia, & morbis melancholicis* Tom 1.

radymaś. Tych przypadków nie można złożyć wyciągnąć przyczyny, tylko od nadwężenia nerwów, albo żyłek bezkrwawych, i od tey podległości, którą są winne duszy.

Co się tyczy tey władzy, którą ma dusza nad żołądkiem, a pokazuje się w codziennych doświadczeniach, których prawdy doznawać każdy może. Człowiek im więcej myśli, tym gorszą ma niestrawność w żołądku, a ten, który mniej myśli, i lepiej, i prędzej trawi iedzenie.

Prosci i nieuczenni, o! iakże oni smaczno iedzą i piją, choć czasem żyją w sedentaryi, i nie są mocniejszy konstytucyi, iak insi! Przeciwnie zaś, uczonym trawienie potraw przychodzi z trudnością, bądź są dobrego temperamentu, i agitacyi ciała nie zaniedbują.

Boërhawe, który żył długo w pewnym Mieście, gdzie wielkie nauki kwitną, twierdzi, że nauka psuje żołądek, i iezli się temu złemu wczesnie nie zabiega, pewna melancholia nastąpić ztąd może. Przyjaciel mój sławny *Pome*, znał pewnego uczonego człowieka, który przez swoje prace tak sobie osłabił żołądek, że po każdym iedzeniu womity go porwały. Widziałem i iak tyłu chorych, którzy tego zbytkowania w naukach dobrze przypłacili,

cili; bo nayprzód stracili appetyt, daley nabylu powszechnę słabości, daley wpadli w spazmy, i konwulsye, naostatek pozbyli wszystkich zmysłów.

Co większa, to złe, które dusza sprawuie ciału, obraca się na odwrot, i na nią samę spada. Podobalo się bowiem naywyższemu Twórcy, ażeby prace rozumu nie były samowładne. Miał więc przyczynę Pliniusz młodszy twierdzenia, że ie utrzymują prace ciała, a te wzajemnie wsparcie biorą od tamtych. A dawniey ieszcze Demokryt p wiedział: *sila duszy tym lepiej czerstwiecie, im lepsze iest zdrowie na ciebie; gdy zaś ciało iest chore, rozum nie iest zdalny do rozmyślenia.* Nie trzeba się więc dziwić, że dusza słabieie, gdy się mózg znudzi, i żyłki niekrewne zemdleją.

Początek tey choroby bywa: stracenie śmiałości, niezadufanie, boiaźń, smutek, są to naypierwsze iej słabości. Ow człowiek, który niedawno nieporównanego był męstwa, lada czym ulęknie się, iak tylko zacznie w nim panować skłonność do hypokondryi. Byli tacy Tyrannowie, którzy potępiali na śmierć obmierzionych sobie Filozofów, ale dokazać tego nie mogli, ażeby w nich wmówili boiaźń oneyże. Jakżeby nierównie byli okrutnieyszymi, gdyby pozwalając im życia, usiłowali byli

byli wprowadzić ich w tę boiaźń, która dręczy hypokondryaków! Zdałem się, że patrzę na człowieka zatopionego w naukach, a on znudzony niemi, ukochane swoje porzuca Xięgi; osłabione bezkrewne żyłki jego, psują w nim sposobność rozważania, i pamiętania; myśli mu ciemnieją; głowy rozdęcie, palpitycy, niemoc po wszystkich członkach, boiaźń śmierci, zniewalała mu rękę do wypuszczenia z niej pióra. Przez przerwę, i odpoczynek, przez potrawy posilne, przez agitacyę, przychodzi nieco do sił, i powraca się do swoich Xiążek; ale znowu słabieje, i znowu je poniewolnie porzuca. Tym czasem dzień upływa, a w wieczór czując się omdlałym, znudzonym, kładzie się na łóżko, i noc przykrą przepędza, bo roziątrzone niemocą żyłki jego bezkrewne spać mu nie dają, a częstokroć mu myśleć nawet nie pozwalają. Znam jednego młodego człowieka, który otworzyć nawet nie może Xiążki, bez uczucia konwulsyi w mięśniach głowy, i twarzy, a w ten czas mu się zdało, jakoby mu głowę postronkiem przerzynano.

Ale nie tylko prace rozumu sprawują w mięśniach spazmy przemijające, spowodzają jeszcze nieskończone choroby na żyłki bezkrewne. *Galenus* znał pewnego *Grammatyka*, którego wielka choroba brała,

ła, ile razy nauczał, lub o czym rozmyślał z nacęzeniem. Wiedziałem i ja, (a sławny Pan *Van Swieten* doświadczył tego samego) widziałem mówię takie dzieci, które wielką czyniły o sobie nadzieję przyszłej doskonałości, a że ostrzy, i nierostropni ich nauczyciele nudzili je bez przestanku naukami, dostały nieuleczonej choroby kaduku. *Hoffman* świadczy o jednym młodym człowieku, że gdy rozum, lub pamięć nieco dosadniey czym zabawiał, wpadał na czas krótki w wielką chorobę, z której powstawał, i przychodził do zdrowia, iak przerwał naukę. Sławny *Petrarcha* tymże samym przypłacił zbycniey pracowitości w naukach. A pewny Aspirant do stopnia Doktorsrwa w Akademii, w mowie swojej publiczney (przed którą długie, i natężone czynił przygotowanie w naukach) gdy mu z pamięci wypadła, a on się siłił w przypominaniu, iey sobie, wpadł w apoplexyą, i natychmiast umarł. (b) A iako nauka sprowadza choroby na żyłki bezkrewne, tak przez nie same rodzi mnogość chorób inszych. Pewny wielkiej wziętości Matematyk, i niepoślakowany w obyczayności, który cierpiał podagrę

rodo-

(b) *Felic: Plateri observat.* p. 28.

rodowitą, (i) przyspieszył sobie paroxyzmu, wdawszy się z dosadnością w rozwiązanie pewnego Problematu trudnego. Wiadomy jest przypadek szczególniejszy, który się trafił Kawalerowi *d'Epernai*, ten po czteromiesięczney ustawicznej pracy, bez żadney poprzedzoney choroby, brodę, brwi, czuprynę, i wszystkie na ciele włosy utracił. Można by mówić, że to nastąpiło ztąd, iż w nim roztworzyły się te drobne miejsca, na których włosy rosną, przez niedostatek nutrycyi, albo pożywku, którego potrzebują; atoli co jest pewnego, jest to, że natężenie w pracy roztwarza powszechnie całe ciało, i tamuje mu potrzebney nutrycyi, i w niektórych ludziach tyle dowodzą, myśli, że w nich sprawują puls, albo iście krwi w arteryach zbyt pośpieszne, sprrowadzają lekką febrę, która ni szcąc powoli humor lipki, czyni uczonych ludzi blademi, chudemi, i wprawia ich naostatek w suchoty, i opadnienie z ciała. Przydadymyż, że nieruchawość żyłek bezkrwonych jest także z swojej strony przyczyną różnych chorób. Bo trzeba baczyć na to, że ich ruchawości niemniej szko-

(i) Choroby rodowite nazywają się te, których dzieci narodziem swoim zasiągają od Rodziców.

szkodzi natężenie myślnie, iak szkodzić zwykła ruchawości członka iakiego w ciele, nabrzmiałość iego lub ściśnienie. Nie potrzeba tu tego szperać przyczyn, i trzeba raz na zawsze wyznać, że przyczyn wszystkich chorób, które bywają w żyłkach bezkrewnych, doścignąć nie można; Atoli jeżeli mam mieć zagadnienie, iak mogą natężone żyłki bezkrewne szkodzić człowiekowi? krótko zdanie moje otworzę.

Gdy zbyt wyinięda humory z ciała, sprowadzając niemoc, i spadłość ciała, zmniejszają w nim potrzebne wilgotności, i wprawiają żyłki bezkrewne w stan taki, z którego różne choroby wypływają. Puszczanie krwi, kąpiele, saliwacye, czyli zbyt wyprowadzanie śliny z ciała, uryny mnogie, iednym słowem: każde z zbytkiem, i nie pod miarą wyście humorów z ciała, psuje temperament, i zdrowie iego. Owoż zbyt czynność, i natężenie żyłek bezkrewnych, rozprasza w nich ten humor, który jest źródłem sił naszych, ile że to jest humor najczystszy, najprzedniejszy, i najpotrzebniejszy, do wszystkich naszych funkcji, tak co do ciała, iako co do duszy. Marnując więc, i tracąc tę tak drogą część ciała Literaci, ściągają na siebie te choroby, o których mówię, i wiele inszych jeszcze okropniejszych.

Spły-

Spływaia one prócz tego na nich i ztąd, że dusza, czyli rozum, choćby najwyżwiew, i naylepiey poięta rzecz iaką, nie iest jednak iey samowładną panią, i nie może iey sobie tak, iak przedtym, wystawiać bez pomocy ciała. I ztąd ci to pochodzą choroby rozumu, iako to pomięszanie onegoż, i oszalenie. Bo gdy będzie nowa wewnętrzna dyspozycya w mózgu, gdy on cały, albo część iego nie będzie w tym stanie, i ruchawości, co przedtym, nie będą się poznawać rzeczy tak, iak pierwey, bo mózg nie będzie mógł przyimować takim trybem, iak dawniey, tych impressyi, które zmysły do niego przesyłaią, a on do duszy.

Paschalis po wysiłonych pracach, i głębokich rozmyślaniach, tak sobie naruszył mózgu, że mu się zdawało, iż przy nim zawsze była otchłań ognista. Ruszając się niesfornie ciągiem nieustannym pewne żyłki bezkrewne, to mu ustawicznie przesyłaiły myślenie, a rozum nie mógł wziąć góry nad nim, ani go prawnie rozoznawać. Malarz *Spinello* maluiąc obraz Aniołów spadaiących z Nieba, tak straszną dał postać Lucyperowi, że iey się sam przełakił, a przez resztę dni życia swotego, zdawało mu się, że go ustawicznie strofuie o to, iż go tak strasznie wymalował. A in-
szych

szych małoż było takich, których wysokość rozumu, i dowcipu, w podobne na zawsze wprawiały przypadki? Znał się na nich dobrze *Kasper Barlaus* Orator, Poeta, i Lekarz wielki, i dlatego często przestrzegał przyjaciela swego *Konstantego Hugbeni*, ażeby sobie do nich nie dawał przyczyn; ale on nie zważając na to, tak sobie zbytęcznemi naukami osłabił mózg, iż mniemał, że ciało jego jest z masła, a przeto od ognia z troskliwością stronił, naostatek znudzony ustawicznym lękaniem się, rzucił się wstudnią. Ubolewam do tych czas nad stratą przyjaciela mojego, człowieka i uczonego, i pocziwego, zrodzonego do wielkich rzeczy, którego całą zabawą były nauki, i umiętność lekarska. Ten gdy noc i dzień przepędzał na czytaniu, na czynieniu doświadczeń, na rozmyślaniu głębokim, nayprzód sen stracił, daley wpadł w lekkie szaleństwo, a nakoniec zupełnie oszalał, i ledwie mu można było ocalić życie. Inszych, których znałem, nauki poczyniły frenetykami, i maniakami, nakoniec zupełnie ogłupieli.

Znam pewnego człowieka wielce szacownego, który wstawszy od pracy prowadzonej jednym ciągiem przez godzin 12. odszedł od siebie, i to trwało do pory, póki mu sen nie ułagodził zmysłów. Ci,

któ-

którzy o doswiadczeniach piszą, tysiąc podobnych w tym rodzaju przytaczają przykładów; a ja słyszałem od pewnego wiarygodnego człowieka, że *Piotr Jurieu* znany z swoich pism, tak sobie był nadwreżył mózg, że gdy go często kolki napadły, przypisywał to potyczce, którą (jak on mawiał) siedm kawalerów nieprzestannie odprawują w jego wnętrzościach, lubo względem innych rzeczy bywał przy zmysłach. Bywali tacy, którzy mniemali, że są latarnią; a inni, którzy płakali nad zgubą swojego uda. Naynie-szczęśliwsi są ci, których myśl około iedney tylko rzeczy ustawicznie się zabawia, bo na ten czas iedna tylko cząstka w *sensorium* natęża się, i w tym natężeniu trwa zawsze, a inne iey nie wspomagaia; zkad słabieć, i psuć się musi. Gdy ieden tylko muskuł, albo ich niewiele pracują w ciełe, a inne próżnują, dokucza to mocno ciału; toż się ma rozumieć o mózgu; gdy iego rozliczne cząstki koleją funkcyę swoje odprawują, mniej go to znudza, bo ta cząstka, która sobie spocznie, przychodzi do sił wtenczas, gdy niemi pracują inne; ani może być lepszy sposób do utrzymywania całości sił, iako gdy się od pracy idzie do spoczynku.

Znałem pewną Niewiaścę, którą miano przez 25. lat za rozeznaną; ta przywiązawszy się do sekty *Hernutów* (k) tak była nauką iey zbałamucona, że o niczym więcej nie myślała, tylko o niej, i w przeciągu kilku miesięcy, odeszła od rozumu; pamiętała iednak o swoim baranku, i chodziła go codziennie widzieć; na wszystkich zaś wizytach, które iey oddawałem, nie odbierałem od niej na moje pytania inszej odpowiedzi, tylko te słowa *mój miły baranek*; które co pół godziny powtarzała, z spuszczeniem oczyma. Przez trzy miesiące tak żyła, i naostatek opadłszy z ciała, umarła. Ale nie szukając dalekich przykładów, w tym samym Towarzystwie (l) zna-

(k) *Hernutów* Sekta zjawia się w wieku teraźniejszym w Morawii, nazwana tak od mieysca, w który u pierwsze początki wzięła *Hersbunte*, co znaczy obrona Pańska. Z Morawii przeszła do Niemiec, i osiadła w Hollandyi, gdzie trwa do dziś dnia. Ci, którzy w niej są, zakładają pobożność swoją na bogomyślności wewnętrzney, na schadzkach pewnych do modlitwy ustney, &c. do czego wszystkiego łączą różne zabobony, dając przystęp do tey swojej sekty każdej Religii ludziom.

(l) Rozumie tu Autor Towarzystwo Akademii Lauzańskiej, dla której to dzieło napisał, przy Installacyi swojej na Doktora Medycyny, iako się powiedziało w przemowie.

znaliśmy nie dawno pewnego młodego, i poważania godnego Kawalera, który uroiwszy sobie w głowie, iż wynaydzie Kwadraturę Cyркуła, oszalał, i w szpitalu Paryskim umarł.

Ciało ludzkie podlega pewnemu prawu, z którego także wypływają choroby, a to prawo jest: iż krew do tego członka ściągać się musi, który jest w iakiey robocie. Sławny *Morgagni* znał w Bononii pewnego uczonego Człowieka, któremu się krew rzucała z nosa, gdy z rana, wprzód nim wstał, o iakiey rzeczy rozmyślał. Owóż gdy mózg ma robotę iaką, wpada krew do niego, a wzruszając tamteysze naczynia, sprawia ten ból, i rozdęcie głowy, o którym mówiłem; a podług różności ułożonego porządku w mózgu, we krwi, i w tym, co ją otacza, sprowadza różne jeszcze dotkliwsze niemocy, iako to: nabrzmiałość, wzdęcie żył, inflammacyą, ropowatość, martwość w członkach, wrzodowatość, puchlinę, bolenie głowy, pomięszanie rozumu, śpiączkę, konwulsye, letarg, apoplexyą, bezsenność; które to przygody dręczą uczonych ludzi, i otwierają drogę niezliczonym innym chorobom tak ciała, iako i duszy. *Boërhave* po długich rozumu pracach, przez sześć tygodni snu żadnego nie miał, przez który czas na

Bz wszy-

wszystko był obojętny, i nic go nie obchodziło. I te sny niespokoyne także nam są, które następują po pracach? Niech się cokolwiek mózg roziątrzy, odeymie sen; niech to roziątrzenie ma się w wyższym stopniu, rodzi konwulsye, i choroby śpiączkę sprawujące; niech ie ma z natężeniem, i zbytkiem, sprowadza apoplexyą, która powszechnie prawie Literatów o śmierć przyprawia. Odnoszą zatem karę na tey części, która grzeszyła, bo nauki osłabiwszy, i wyścienczywszy mózg, otwierają wniście krwi do niego, która go przędzeyli, późnieyli, wyniszcza. Nuż gdy przydamy, że tey krwi do zbytkującey czynności iej, i inne pomagają przyczyny? Widziano nieraz wielkich Kaznodzieiów, i sławnych Professórow, umierających na Ambonach, lub w Katedrach nauczycielskich; a *Tytus Livius* zostawił nam pamiętkę o Attalu Królu, który zachęcając *Beocyanów*, ażeby z Rzymianami weszli w przymierze, pod czas mowy swoiey nagle umarł.

Ja sam znałem zacnego iédnego Plebana, który w dzień Zielonych Świątek każąc nieco przydłużyć, i z natężeniem, nabył nayprzód drżaczki, i zaiękania się, daley odszedł od siebie, a naostek wpadł w apoplexyą, zdzieciniał, i żył w tym stanie

nie sześć miesięcy. Sławny Pan *Morgagni* świadczy o pewnym Zakonniku Kaznodziei, który w ciągu Kazania swojego umarł z apoplexyi. W Berneńskiej Akademii znaleźmy pewnego Profesora wielce biegłego w wiadomości języków wschodnich, człowieka w pierwszym kwiecie lat dopiero będącego, wytrzymałego na pracę, który zgłupiał, i zdzieciniał; a tego przypadku iego były przyczyną humory, które się były rozeszły po różnych miyscach mózgu iego.

Z okoliczności tych namienionych humorów szkodzących mózgowi, nie trzeba nam przepominać przyczyny, z której pochodzi niemoc hipokondryacka. Żyłki bezkrewne (nerwy) gdy się rozciągną, słabieją, stają się miękkimi, i niesposobnemi do opierania się różnym impressyom; owóż iedną, a przynajmniej szczególniejszą przyczyną choroby hipokondryackiej.

Ale iest ieszcze insze prawo w ciele ludzkim, z którego chciała natura, ażeby pochodziły choroby przez wysilenie się w naukach. To, co iest w częstych obrotach, i zażywaniu w ciele, twardnieie, iako twardnieie człowiek przychodząc do starości, w robotnikach twardnieją te części, któremi pracują, twardnieie zatym i w

uczonych ludziach przez nauki mózg; a ztąd pochodzi z czasem owa w nich niezdatność do wiązania tak, iak potrzeba, myśli, i starość przed czasem. W dzieciach mózg jest nad to miękki, a w starym zbyt twardy, iak ten, tak tamten, nie może takich impressyi, albo pocuszenia przyjąć, za krótemiby na duszy czyste rodziły się myśli. Niech będzie strona muzyczna zmoczona, albo niech stwardnieje w wapnie, w obojm razie nie będzie zdalna do wydania z siebie brzmienia, i głosu. A co się tycze człowieka, w nim (iak uważa *Galenus*) pamięć naypierwey szwankuje, i czyni przygotowanie rozumowi, ażeby osłabił.

Nie trzeba zaś rozumieć, ażeby same tylko głębokie rozmyślania nadwierały bezkrewne żyłki, dla wprawienia ich w różne choroby; dosyć jest, iak mniema *Gunzysch*, zmordować oczy wzrokiem. Każdy człowiek słabego temperamentu doświadcza, iak mu słabieje głowa, gdy długo patrzy na co, i znudzi oczy; przywiódłem już tego przykład, i sam tego na sobie doświadczam. Bo gdy mnie gorączka, lub słabość iaka weźmie, a w ten czas, nie przyszedłszy ieszcze zupełnie do sił, wpatruję się długo w rzecz iaką, miewam skłonność do wómitów, czuję zawrót głowy, i zdaie

mi się, żem się znużył, i opadł na siłach ciała.

Rzeczę kto na obronę nauk, i ich miłośników: a małoż przykładów takowych Osób uczonych, które zdrowemi zawsze i na ciele, i na duszy będąc, zgrzybiały doszły starości? Na co odpowiadając, przyznać potrzeba, żem słyszał o wielu takich, i sam ich znałem; ale dodam, że nie wszyscy ludzie miewają szczęście jednakie; a co się tycze tych, w których tak jest mocne ciała rozporządzenie, że im najcięższe prace literackie nie szkodzą, rozumiałbym, że takich mało jest na świecie. Do tego, któż to wie, czy i ci sami nie doznawali przy pracach różnego niezdrowia? Kto wie, czyby byli nie poszli daley w lata, gdyby byli inszy rodzaj życia prowadzili? Jako jest wiele takich obzerców, którym zbytnie piąństwo nie szkodzi, tak mogą być i tacy, których zbytnie Xąg czytanie, i pilnowanie nauk, z sił nie zwali. Pozwólmy ieszcze, że wielu z tych nawet do niezbyteczney starości przyszło, których świat ma za Nauczycielów swoich, iacy są: Homer, Demokryt, Parmenides, Hippokrates, Platon, Plutarch, Bakon, Galileusz, Heweliusz, Wallizyusz, Boal, Lorkiusz, Leibnicyusz, Newton, Bôérhave, i inni; ale spytam się: możnaż z tych przy-

przykładów wnosić, że umysłowe, czyli rozumu prace, gdy bywają i wysiłone, i długie, zdrowiu człowieka nie szkodzą? Precz od takiego wniosku. leżeli, iakom powiedział, są niektórzy, których natura zrodziła do wytrzymania tego niepomiarowania, i zbytku, niech to silnemu rozporządzeniu budowli naczyń ciała swego przypiszą; i podobno, iako rozporządzenie szczęśliwe, czyli ułożenie nerwow, albo żyłek bezkrewnych w ciele, iest przewodnikiem człowieka do starości, tak oraz iest rodzicielką wielkich ludzi.

Mens sana in corpore sano.

Gdy się ciało zdrowo chowa,
I dusza w nim bywa zdrowa.

Przydamy, że ci wielcy ludzie bardziey podobno przez szczęśliwość dowcipu, niż przez ustawiczność pracy, stali się nieśmiertelnemi; a w czym mogli z nauk szwankować, to podobno naprawić umieli przez miłe rozrywki; przez sprawowanie powinności stanu swego, przez ćwiczenia, albo ruchawe zabawy pomagające zdrowiu. Bo Autor natury tak ukształtował machinę, czyli budowlą ciała naszego, ażeby była w ruchu, bez którego ostać się nie może; wpatrzmy się w tę budowlą, a przeświadczymy się o tej prawdzie.

Ciało

Ciało ludzkie złożone jest z naczyń takich, które mają w sobie humor wodny, a ten zawsze być powinien ruszający się; gdy te naczynia, i żyłki krewne (fibry) ani nad to mało wzruszane bywają, gdy humor ich wodny w swojej zostaje porze, gdy nie jest w zbytney prędkości, ani w zbytney nieruchomości, człowiek na ten czas jest przy zdrowiu dobrym. Na ruchu tu więc przyzwoitym najwięcey zawisło; gdy się on odmienia, odmieniać się musi pora, czy to mięsnych, czy wodnych częścieczek w ciele; jeżeli jest zbyt mocny, mięsność twardnieje, wodnistość gęścieje; jeżeli jest zbyt słaby, żyłki krewne (fibry) z siły opadają, a krew się przytępia. Do tego, całe ciało człowieka formuje się z mlecznika żołądkowego, (†) który jest równie i najczystsza, i najciekleyszą istotą; jego odrobiny zgromadza, łączy, zgęszcza po ciele ruch, gdy on więc ustaje, lub osłabieje, nastąpić koniecznie musi, że te, i owe części ciała nie będą miały tej mocy, którą mieć powinny.

Ser-

(†) Mlecznik po łacinie *chilus*, jest część najsubtelniejsza z strawionych potraw w żołądku, przechodząca się przez żyłki od białości tegoż mlecznika, *lactea*, albo mleczne zwane, i zmieszane z krwią, całe ożywia ciało.

Serce nayıpierwszym iest poruszcycielem w budowie ciała, od którego się wszystkie w nim wodziste czystki wzruszają. Ale mu natura do tego dała pomocników, którzy gdy go nie wspierają, krążenie krwi opada, humory gęścieją, z czego się wielorakie rodzą choroby. Do tego krążenia ruch w muskuliach nayıwięcej pomaga. Pokazują to codziennie Cyrulicy, którzy gdy krew choremu puszczają, rzucają mu, aby kiy lub inszą rzecz okrągłą palcami obracali; dla przyspieszenia krwi ciekącej; a te zabawy, które się dzieją z znacznym poruszeniem ciała, czyli z dosadną agitacją, i po których powszechnie następuje prędkie, i żywe bicie pulsu, przeświadczaia nas o tej prawdzie uszczęśliwisciey. Takie ruchowe zabawy sprawują apetyt, umacniają żyłki krewne, (fibry) utrzymują w porze swojej potrzebną wodistość, odciaiają niepotrzebną wilgoć, wzbudzaia inężność serca, i we wszystkich żyłkach bezkrotnych uprzataia te przeszkody, które im do milego czucia rzeczy zmyslnych zastępowac mogą.

Zycie Sedentaryuszow dalekie iest od tych pożytków; owszem osłabia w nich muskuły, bo nie miewaią ruchawości; krążenie krwi, do którego tylko samo serce, i naczynia wewnętrzne, bez żadney pomocy

mocy obcey, przykładają się, słabieie najpierwey, a potym i całe ciało do słabości przyprowadza; a zatym ciekłości w ciele ubywa, humory w swoich pęcherzykach (po łacinie *glandula*) nie ruszając się cuchnieją, z których iedne drobnieją, drugie gęstwieją, zgoła wszystkie się psują, i zgniłe ociekają. A co się tycze pokarmów, te w ciele zostają się nieruchawe, z kąd przyczynienie humorów, gryzienie, wewnętrzna ostrość ich, zmniejszenie sił, wodnistosc krwi, a naostatek puchlina, zwyczajna choroba Literatów, która się wdziera częstokroć i do mózgu, iakom tego po czasie smutno doświadczył na pewney godney osobie, która będąc mocney konstytucyi, utraciła ją, nie tak przez nauki, iako przez prace myślnie złączone z sedentaryą. (m)

Nayprędsze zaś są do nadpsucia się te części mięsne ciała, które nie wiele mają mocy, a zatym naybardziej potrzebują pomocy obcey. Naczyniom brzucha dolnego, arcy potrzebny do trawienia pokarmów, naywięcey dokuczają życie sedentaryuszów. Na ten czas bowiem żołądek opada, sok (n) żyłek iego dopomagający strawno-

(m) Czytaj Traktat Pana Van-Swieten, w którym tego iawnie dowodzi, Tom 3. p. 263.

(n) Po łacinie zwany *gastricus*, żołądkowi do strawności bardzo pomagający.

wności, psuje się, iadło kamieniem leżąc w żołądku nie trawi się, i w to się wcześniej obraca, w coby się dopiero wyszedłszy z ciała obrócić powinno. Rzeczy wyrastające z ziemi, które iadamy, i które mają kwaskowatość, nie zbywają iey w żołądku, a ta roziątrza żyłki bezkrewne, rodzi kurcz, i konwulsye, i sprawuje odrzyskania kwaśne. Część początkowa żołądka czuie gorzkość, krztan zdaie się, iż goreie, w wąbach doświadcza się ztrętliwość, mięso, i iaia gdy się iedzą, gnią, przytłuszcze iadła gorzknieją; a ztąd obrzydliwości zgnilizną trąące, pragnienia nieugaszone, biegunki ustawiczne, strawności przykre, i pracowite, zgoła: miasto coby miały potrawy nakarmić, i posilić ciało, to ie znudzaia i osłabiaia. Naostatek wodnistosc owa, która bywa we krwi, nie ścieka z naczyń swoich czysta, i lipka, ale czarna, i gęsta, którą obciążony, i znużony chory, czuie z dotkliwością około żołądka ustawiczne zimno, i ociężałość.

Takie przygody gdy padną na kiszki, które też samę mają budowlą co i żołądek, oddech, do którego wiele pomaga ruch muskułów, słabieć musi. Wszystkie wewnętrzności dolnego brzucha bywają wtenczas ściśnione, i nie mają, coby ie mogło rozprzestrzenić, spiekłość, i gęstość nie po-
zwa-

zwała zażyć stolca, flegma co raz większa przyczepia się do kiszek, iako się trafiło *Justowi Lipsiuszowi*, sławnemu w Leydzie Professorowi historyi, koło którego choroby lubo miał usilne starania sławny *Heurnius* Towarzysz w Akademii, i przyjaciel iego, nie mógł go jednak uleczyć, aż póki z niego materya figurę i kolor kiszek maziąca nie wyszła. Była to flegma kleista, i lipka, która powoli obiegła wewnątrz kiszki, i którą tam wprowadziła sedentary, zbytne nauki, i myśli; ta flegma obracając się w zgniliznę zaraziła wszystkie humory ciała; a tak gdy ta ustąpiła, i choroba wkrótce ustała.

Zebrana na ten czas w ciasninę gęstość, i to, co ma pójść na stolec, przyciska części sobie przyległe, wdaie się w nie w ten czas korupcyja, która rozjątrza kiszki, a wte gdy się co raz więcej tegoż zepsucia i zgnilizny nabiera, zarazić się nią musi wszystka massa humorów; a ztąd owe okrutne kolki, które są biczem na Literatów, i które tym trudniej uleczyć, im się one bardziey odnawiają przez nieporządną dyetę, ztąd owe wiatry, na które się skarżą wszyscy sedentaryuszowie, które gotowe są dokuczać im pod różnemi chorobami postaciami, a oni je częstokroć za inną biorą chorobę.

Gdy

Gdy się kanał kiszkowy ma źle, części jego poblizsze spadają z swego porządku, częścią przez słabość swoją naturalną, częścią przez ściśnienie, które od kiszek miewają na ten czas. A z tym sok pankreatyczny (o) kwaśnienie, śledziona i żółć nie są w swojej porze, która to żółć ścieka ku wątrobie, zgęszcza ją, i sama w niej twardnieje, nie mogąc cedzić się, iakiej należy, do kiszek. I ztąd ci to owe choroby wewnętrzne, i owa niestrawność iadła, którego mlecz w żołądku z trudnością tam wychodzi, gdzie mu się należy, i kamieniejąc w tych uściach, sprawia takie kolki, iakie trapiły przez czas długi Świętego Ignacego.

Ta kamiennosc gdy się wda, i gdy trwa długo w naczyniach ciała, gryzie, wrzodowi, rozpala części poblizsze, spowodza na wątrobę wielorakie choroby, a osobliwie dziwne niespokojności wewnętrzne. Prawda iest, że one bywają skutkiem tej przykrey choroby, która się nazywa *hypokonaryą*, atoli słabości od niej po-

(o) Ten sok zamyka się, w naczyniu *pancreas* zwanym, który położony między żołądkiem, wątrobą, i śledzioną, stykający się z kiszka *duodenum*, wpuszcza w nią sok pankreatyczny; który iest ślinny, kwaskowaty, do rozrzedzania mlecza z potraw wprowadzonego wielce służący.

pochodzące nie są tak niebezpieczne; hipokondrya, która się rodzi w żyłkach bezkrewnych, o czym już mówiłem, nieważny swój początek z prac zbytecznych; a hipokondrya znowu, która się rodzi w dolnym brzuchu, pochodzi z niedostatku krewisłego w nim krążenia. Jak tamto, tak to, zwyczajna jest Literatom, i sententaryuszom, które gdy się z nim razem zniżydą, i umocnią, rzadki jest przykład, żeby były uleczone. Dowody tego były aż nadto liczne, które niech przestąpić mi się winnym, i dościgłym ostar *Swammerdamie*; tego tak dręczyła *atra bilis*, że ledwie mógł odpowiedzieć tym, z któremi gadał; przetrwał tylko na niej, icale się nie ruszał. Agdy będąc Nauczycielem w Akademii wszedł w katedrę, odchodził często od siebie, nie mogąc rozwiązywać tych zarzutów, które mu zadawano. Nieco przed śmiercią swoją wpadł w szaleństwo melancholiczne, a w iednym, które go napadło, spalił wszystkie pisma swoje; naostatek skapiął, wychudzony i wyschnięty iak kość, i ledwie mający postać człowieka.

Prawdać to jest z doświadczenia dawnego, że melancholia pomnaża nauki, i w Literatach rodzi żywość w przeniknieniu rzeczy. Melancholicy bowiem przyczepiwszy się do takiej myśli, umieją bez roz-

tar-

targnienia przenikać, rozbierać, i na wszystkie strony obracać. Ale któryżby był tak nierozumny człowiek, żeby za tę cenę pragnął nabywać bystrości, i przenikłości rozumu? Co mi po naukach, gdy zdrowia nie mam? Tym trybem piąć się do nich, iest to chcieć być aż nadto mądrym.

Wielu poniekąd iest takich, którym natura dała żołądek wytrzymały, wewnętrzności hartowne, i którzy bez przygody mogą wytrzymać prace rozumu, życia sedentaryą, i każde przedsięwzięcie aż z zbytkiem usilności prowadzić. Sąż przeto szczęśliwemi? bynajmniej; naczynia ich humorowe więcej mają humorów, niż ich potrzeba, mieysca sadłowane zatykaią się, wewnętrzności ze wszystkich stron ściśnione cierpią: ociężałość w nich wielka, za najmniejszym wzruszeniem członków pocią się, i duszą; i trafia się, że przed czasem ieszcze, albo z apoplexyi, albo z kataru, albo z inšzey iakiey choroby, pochodzącey z zbytniey wilgoci, umieraia; zgoła prawda iest, co uważano nie raz, że gdy literaci mają żołądek mocny, nie iest to z szczęściem, ale z niepomysłnością dla nich.

W całym cieie niemasz takowego członka, któregooby sedentaryja nie psuła,
iak

na
by
tę
ni-
dy
się
na-
ym
ne-
dy
se-
z
ze-
nia
niż
aię
ści-
ka,
ów
za-
ta-
po-
ra-
az,
nie
no-

go
4a,
2

Jak raz staną w nie swoim trybie te humory w ciele ludzkim, które z naczyń swoich odchodzić powinny, dzieie się, iż oddech, który idzie przez pory człowieka skóry, a oddech najcenniejszy, słabieje przy osłabieniu ruchu w mustafach,

C. 5. 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100. 101. 102. 103. 104. 105. 106. 107. 108. 109. 110. 111. 112. 113. 114. 115. 116. 117. 118. 119. 120. 121. 122. 123. 124. 125. 126. 127. 128. 129. 130. 131. 132. 133. 134. 135. 136. 137. 138. 139. 140. 141. 142. 143. 144. 145. 146. 147. 148. 149. 150. 151. 152. 153. 154. 155. 156. 157. 158. 159. 160. 161. 162. 163. 164. 165. 166. 167. 168. 169. 170. 171. 172. 173. 174. 175. 176. 177. 178. 179. 180. 181. 182. 183. 184. 185. 186. 187. 188. 189. 190. 191. 192. 193. 194. 195. 196. 197. 198. 199. 200. 201. 202. 203. 204. 205. 206. 207. 208. 209. 210. 211. 212. 213. 214. 215. 216. 217. 218. 219. 220. 221. 222. 223. 224. 225. 226. 227. 228. 229. 230. 231. 232. 233. 234. 235. 236. 237. 238. 239. 240. 241. 242. 243. 244. 245. 246. 247. 248. 249. 250. 251. 252. 253. 254. 255. 256. 257. 258. 259. 260. 261. 262. 263. 264. 265. 266. 267. 268. 269. 270. 271. 272. 273. 274. 275. 276. 277. 278. 279. 280. 281. 282. 283. 284. 285. 286. 287. 288. 289. 290. 291. 292. 293. 294. 295. 296. 297. 298. 299. 300. 301. 302. 303. 304. 305. 306. 307. 308. 309. 310. 311. 312. 313. 314. 315. 316. 317. 318. 319. 320. 321. 322. 323. 324. 325. 326. 327. 328. 329. 330. 331. 332. 333. 334. 335. 336. 337. 338. 339. 340. 341. 342. 343. 344. 345. 346. 347. 348. 349. 350. 351. 352. 353. 354. 355. 356. 357. 358. 359. 360. 361. 362. 363. 364. 365. 366. 367. 368. 369. 370. 371. 372. 373. 374. 375. 376. 377. 378. 379. 380. 381. 382. 383. 384. 385. 386. 387. 388. 389. 390. 391. 392. 393. 394. 395. 396. 397. 398. 399. 400. 401. 402. 403. 404. 405. 406. 407. 408. 409. 410. 411. 412. 413. 414. 415. 416. 417. 418. 419. 420. 421. 422. 423. 424. 425. 426. 427. 428. 429. 430. 431. 432. 433. 434. 435. 436. 437. 438. 439. 440. 441. 442. 443. 444. 445. 446. 447. 448. 449. 450. 451. 452. 453. 454. 455. 456. 457. 458. 459. 460. 461. 462. 463. 464. 465. 466. 467. 468. 469. 470. 471. 472. 473. 474. 475. 476. 477. 478. 479. 480. 481. 482. 483. 484. 485. 486. 487. 488. 489. 490. 491. 492. 493. 494. 495. 496. 497. 498. 499. 500. 501. 502. 503. 504. 505. 506. 507. 508. 509. 510. 511. 512. 513. 514. 515. 516. 517. 518. 519. 520. 521. 522. 523. 524. 525. 526. 527. 528. 529. 530. 531. 532. 533. 534. 535. 536. 537. 538. 539. 540. 541. 542. 543. 544. 545. 546. 547. 548. 549. 550. 551. 552. 553. 554. 555. 556. 557. 558. 559. 560. 561. 562. 563. 564. 565. 566. 567. 568. 569. 570. 571. 572. 573. 574. 575. 576. 577. 578. 579. 580. 581. 582. 583. 584. 585. 586. 587. 588. 589. 590. 591. 592. 593. 594. 595. 596. 597. 598. 599. 600. 601. 602. 603. 604. 605. 606. 607. 608. 609. 610. 611. 612. 613. 614. 615. 616. 617. 618. 619. 620. 621. 622. 623. 624. 625. 626. 627. 628. 629. 630. 631. 632. 633. 634. 635. 636. 637. 638. 639. 640. 641. 642. 643. 644. 645. 646. 647. 648. 649. 650. 651. 652. 653. 654. 655. 656. 657. 658. 659. 660. 661. 662. 663. 664. 665. 666. 667. 668. 669. 670. 671. 672. 673. 674. 675. 676. 677. 678. 679. 680. 681. 682. 683. 684. 685. 686. 687. 688. 689. 690. 691. 692. 693. 694. 695. 696. 697. 698. 699. 700. 701. 702. 703. 704. 705. 706. 707. 708. 709. 710. 711. 712. 713. 714. 715. 716. 717. 718. 719. 720. 721. 722. 723. 724. 725. 726. 727. 728. 729. 730. 731. 732. 733. 734. 735. 736. 737. 738. 739. 740. 741. 742. 743. 744. 745. 746. 747. 748. 749. 750. 751. 752. 753. 754. 755. 756. 757. 758. 759. 760. 761. 762. 763. 764. 765. 766. 767. 768. 769. 770. 771. 772. 773. 774. 775. 776. 777. 778. 779. 780. 781. 782. 783. 784. 785. 786. 787. 788. 789. 790. 791. 792. 793. 794. 795. 796. 797. 798. 799. 800. 801. 802. 803. 804. 805. 806. 807. 808. 809. 810. 811. 812. 813. 814. 815. 816. 817. 818. 819. 820. 821. 822. 823. 824. 825. 826. 827. 828. 829. 830. 831. 832. 833. 834. 835. 836. 837. 838. 839. 84

(p) Wzmianka tu jest o Panu Roussau, który wypędzony dla pism swoich z Francyi, przyjął był w Anglii.

bardzo mu pomagającego, iako też przy-
kładającego się do odłączenia humorów, i
do wzmacniania naczyń wewnętrznych cia-
ła. Gdy zaś wspomniony oddech zastano-
wi się, humory, którychby się rado po-
zbyło ciało, w nim się zostają, i gnojąc
masę powszechną humorów, sprawiają owe
sapki, katary, flegmistość, (*pituita*) na któ-
rą się uskarżał *Horacyusz*, i która Litera-
tów często napastować zwykła, tak dalece,
że gdy co zacząć czytać, wkrótce ich za-
raz sapanie, albo kaszel wolny, lub gwał-
towniejszy bierze

Gorączki nieregularne powracają się
często, i których przyczyny zgadnąć nie
można, przypisać potrzeba nieruchawości,
i niedostatkowi agitacyi w tych ludziach,
którzy ie miewają. Rodzą się bowiem z
humorów, które pochodzą częścią z ocię-
żalności, czyli z niewzruszenia ciała, czę-
ścią z nadwężenia żołądka, i które nie
mogą wychodzić z ciała przez miejsca ie-
go zaskórne.

Pokazaliśmy, że prace rozumu osła-
biają żyłki bezkrewne, przyznać atoli mo-
żna, że i spoczynek, czyli zbytnia nie-
czynność, albo próżnowanie, zdadne iest
nadwężyc ie; i owszem podobneż na nie
sprowadza skutki w tych ludziach, któ-
rych rozum, i ciało nie działają. Żyłki
bo-

bowiem bezkrewne są celnieyszą częścią budowy ciała ludzkiego; gdy więc funkcya iaka w tymże ciele ustaie, lub spada z klubów swoich, żyłki bezkrewne to dolega, których niemoc pochodzić zwykła z iakiey wady żołądka, lub z innego iakiego osłabienia. Rzeczzone żyłki będąc położone między duszą i ciałem, znosić to muszą, co to, lub tamta zbytciem, albowi też błędem zawinić może; jeżeli złe iakie od jednego z tych obojga poniesie, przesyła ie zaraz na drugie; a tak przez nieiaki okrążny, i nałożny obrot, duch szkodzi ciału, a ciało szkodzi duchowi, i oboie wspólnie przykładaia się do niszczenia żyłek bezkrotnych. Likwor nasienny, o którym wielu uczonych głęboko mniemaią, że iest podobny do soku żyłek bezkrotnych, opada także z żywosci i ruchawosci swojej, przez prace rozumu; co uważaiąc, i wiedząc, że każda część ciała oycowskiego przykłada ie do ułożenia i płodzenia dziecięcia, doydzie się podobno przyczyna, dla której wielcy ludzie rzadko miewaią podobnych sobie synów. Odrobina owa nasienia ludzkiego, żywość maiąca, którą nazywa *Harweusz punctum saliens*, potrzebuie wielkiej siły, ażeby się wykłusa, i wyszła z więzów swoich, co gdy się nie stanie, nieszczęście to iest nie nadgrudzone

nigdy. Do tego mózg Oyca zaprzątiony zawsze głębokiemi rozmyślaniami, ponieważ nie łączy się wtenczas z innemi częściami ciała, likwor ów żywy jest bez odrobin, które z mózgu Oyca, na mózg dziecięcia odchodzić powinny, czego dziecię do mocy i żywności swojej doskonałej potrzebuie.

Skoro wszystkie krewne żyłki powszechnie opadną, wydaie się to zaraz na zmysłach w miękkości muskułów, w żywości pulsu, w osłabieniu dziąsłów, z których na czas samę dobrowolnie wypadają zęby, bądź zdrowe, i bez bólu. Gdy się to dzieie, powstają ztąd wielkie owe niemocy, na które się tylu sedentaryuszów uskarża i których ia żałosny nie dawno widziałem przykład na iednym z moich nayukochańszych przyjaciół.

Ułożenie nawet siedzącego człeka, nie może mu być pomocne, ale wielce szkodziwe. Na ten czas bowiem zgina się ciało kurczą się kolana, części niższe nie są w swojej porze; wnętrności niższego żołądka są ściśnione. Ztąd rodzą się te wszystkie choroby, które pochodzą z złego trawienia żołądka. Chwalebnie zatym czynią owi uczeni Indzie, którzy przechodząc się odprawiają prace swoje; bo gdy się siedzi, ciężko jest krwi krążeniem swoim spadać do

do żył niższego żołądka, spływać zatym musi niżej ku spodowi iego, gdzie mniej będzie zawady, i będzie przyczyną owych przykrych hemoroidów, które są męką tyłu uczonych ludzi, i które ieżeli są pożyteczne komu, przyznać potrzeba, że są wielkiej liczbie sedentaryuszów i literatów szkodliwemi.

Niespania także bywaia przyczyną chorob uczonym ludziom. Gdy się przepędzi część nocy na pracy nauk, nie można mieć dostarczającego czasu na sen, który ieżeli nastąpi po głębokim iakim rozmyślaniu, nigdy nie bywa spokojnym. Bo z fibrów mózgu ciągną się daley owe poruszenia, które były przy rozmyślaniu, a zmysły nie mogą przyiść nigdy do tego doskonałego odpoczynku, który iest potrzebny do naprawienia sił. Do tego czas, w którym śpią ludzie, nie iest zdalny do nauki, początek nocy iest czasem od natury wyznaczonym dla snu. Powietrze, które na ten czas mniej iest zdrowe, zimniejszy, i wilgotniejszy, niż pod czas dnia; ciemności, cichość, wszystko to wzywa do snu; ptaństwo, i zwierzęta spadają z sił po zachodzie słońca, a niektóre koniecznie nagli do spoczynku; zioła nawet, i drzewa dają się widzieć pod czas nocy omdlałe.

Sławny Pan *Van Swieten* znał pewne-

go człowieka chorującego na pedogre, który iak tylko cokolwiek przeczytał po zachodzie słońca, zaraz sobie przyspieszył paroxyzmu. Nie może być nic niebezpieczniejszego nad rozmyślanie, gdy się leży na łóżku; bo samo to rozmyślanie ciągnie krew do mózgu, a gdy potym sen nastąpi, on, i położenie ciała leżącego na łóżku sprawiają, że krwi aż nadto wchodzi do mózgu.

Znaiome są skutki, które sprawiaie bezsenność: narusza naczynia w *sensorium*, (q) wycieńcza ie, niszczy, i osłabia żyłki, lub w nich wzbudza nieregularną ruchawość. Gorsze iey iaszczel są skutki na duszy, i na myślach oneyże; to iest odchodzenie od rozumu, ból głowy, naostatek utracenie zupełne snu, okropne częstokroć za sobą prowadzące skutki.

Z niespania nocnego pochodzi ieszcze i to: światło, które się w nocy świeci, napełnia powietrze grubym dymem, równie szkodzącym tak płucom, iako oczom, i żyłkom bezkrotnym. Nic więc lepszego być nie może, iako zawczasu kłaść się spać, a wstawać rano. Jutrzenka iest Muz przyiaciółka:

Auro-

(q) Nazywa się to miejsce w mózgu człowieka, gdzie się od wszystkich zmysłów nerwy schodzą, i tam iest siedlisko duszy.

Aurora Musis amica.

Powietrze zamknięte, jest niemniej bardzo szkodliwe; lecz o powietrza przy-
miotach i skutkach, wkrótce będę mówił
niżej. Nie może się dostatecznie zalecić
uczonym ludziom ochędństwo koło siebie,
i czystość. Są bowiem niektórzy, co wcale
o sobie starania nie mają, tak dalece, że
okliwość patrzącym na siebie sprawiają, a
sami się wystawiają na te wszystkie cho-
roby, które pochodzić mogą z zastanowio-
ney transpiracyi. Bo możeż ta mieć wolny
przechod przez pory, które bywają zawsze
zamulone przez nieochędstwo? Wielu z
nich jest takich, którzy nie mają starania
około zębów swoich, które mułem zawsze
zalegać; te psują im dziąsła, zarażają śli-
nę, sprawiają im bole uciążliwe, wypadają
przed czasem, i odbierają żołądkowi po-
moc, która mu jest potrzebna od zębów, dla
żucia potraw.

Imi mają ten zły zwyczaj, że zatrzy-
mują urynę, i ociągają się iść na potrzebę,
ażebym sobie pracy nie przerwali. Ta nie-
rostopność jest przyczyną okropnych sku-
tków; humory bowiem ściekłe, i ściągnię-
ne z ciała, psują się, i wycieńczają, roz-
iadrzają wewnątrz, lub pęcherz, lipkość jego
psują, i sprawiają częstokroć ciężkie w nim
bole

bóle. Z naczyń wewnętrznych ciała wychodzą humory zgniłe, któremi wszystkie w nim dziurki, i miejsca są napełnione, te gdy się dostaną do krwi, psują ją, a co gorszego jest jeszcze, sprawiają to, że gdy naprze potrzeba, żyłki bezkrewne nie są zdadne być iey posłusznemi. Często-kroć nawet zbytne ich natężenie sprawia-je paraliż; pęcherz, i kiszki nie odpędza-ją uryny, nie pozwalają stolca, i trzeba je szuką wyprowadzać. Sławny *Tycho Brache* jadąc w karecie z Cesarzem, za-trzymał gwałtownie urynę, i musiał ten fałszywy wstyd życiem przypłacić. Ja le-czę teraz przez listy pewnego uczonego człowieka, który że był przetrzymał urynę, nie może iey teraz żadną miarą utrzymać, i ciecze z niego bez przestanku kroplami we dnie i w nocy.

Można jeszcze mieścić między nie-szczęśliwościami literatów, i sedentaryą bawiących się, odłączenie się od społec-zności ludzkiej, które dobrowolnie nie-ktorzy na siebie wkładają. Natura dała iestestwo człowiekowi dla iemu podo-bnych, i przywiązała obfite pożytki do ob-cowania, które mu nakazała z niemi.

Naganny także w uczonych ludziach być powinien smutek i osepiałość, która im iest zwyczajna. Myśli bowiem, i nauki
zby-

zbytnie, gotowe są zły humor sprowadzić na duszę najszczęśliwszą w świecie; dopiero gdy się z nim złączą rzeczywiste i prawdziwe smutki, nie można na ten czas dać odporu tylu napaściom, pod którymi duch upada, a ciało tym samym szkodzi. Niepokojności są śmiercią człowieka. Nie mogę pojąć, jak mogli wielcy ludzie zabawni bez przestanku wielkimi projektami, wytrzymać tyle prac, i przenieść na siebie tyle troskliwości i niespokojności, względem niepewnego losu przyszłych swoich sukcesów! Musi być, że *Cesar*, *Mahomet*, *Cromwel*, *Paoli*, i inni podobni, odebrali od natury siły więcej niż ludzkie, któreby podobno i tak stargali, gdyby byli nie zażyli wstrzemięźliwości, i ustawicznej agitacji.

Bo nie potrzeba rozumieć, ażeby między pracami rozumu same tylko nauki psuły zdrowie; bądź koło czegokolwiek zabawia się dusza i rozum, jeżeli ta iey zabawa jest z wysileniem, i trwa długo, koniecznie ciało osłabić musi. Królowie, Senatorowie, Ministrowie, Posłowie, mogą doświadczyć tego samego losu, którego doświadczaia uczeni ludzie, jeżeli tyle czasu, i tyle natężenia obróca do swoich interesów, ile go literaci obracają do Xiąg swoich. Ta iednak jest między tamtymi,
a temi

a temi różność, że tamtych powinności swoich urzędów wyciągał częstokroć z pomieszkania swego, muszą choćby nie chcieli, zażyć agitacyi wielce im potrzebnej; a to orzeźwia w nich krew, i duchy ożywiające (r) naczynia w ich ciele, które służą do odłączenia w nich humorów, odbierają krwi więcej, a dusza ich znużona przez myśli, nabiera nowych sił na dalsze rozmyślanie. Ludzie zaś uczeni, ustawicznie przywiązani do swoich Xiążek, niszczeją, że są w nieczynności, i nie mają agitacyi. Wiem, że tu można zarzucić: niektóre osoby, które aż do starości były zawsze przy zdrowiu, choć nie miewały agitacyi, a osobliwie zarzucić się może przykład Niewiast.

Na co odpowiadam: w niewiastach ledwie jest iaki ruch w muskułach; natura atoli dała im innsze sposoby, które w nich sprawują łatwość cyrkulacyi krwi. Zmysły ich mają tyle rzeczy, które je wielce kontentują; odebrały z natury wielką wesołość umysłu, i gadatliwość, co jest dla nich nieiaką agitacją, stosującą się do ich słabości; a do tego wszystkie niemal trzymają się w trzeźwości. Nie można zaś tego wszystkiego-

(r) Po łacinie *Spiritus animales*, część krwi naysubtelniejsza, wszelkie poruszenia w ciele ludzkim sprawująca.

stkiego mówić o ludziach uczonych, i dlatego nie dziw, że ledwie nie wszyscy są słabego zdrowia.

Mówiłem dotąd o przyczynach chorób literatów, które są im ogólne i powszechne; nie skończyłbym zaś nigdy, gdybym wszedł w szczególnejsze ich wady, które im sprawiają słabość z złego ich nałogu. Są bowiem niektórzy uczeni, którzy, prócz chorób zwyczajnych wszystkim naukami bawiącym się, podlegają wiele innym słabościom pochodzącym z tych prac, około których się bawią. Anatomicy miewają częstokroć gwałtowne gorączki, które w nich sprawiają powietrze zarażone, i żółć w nich psująca. Krew trupów, w której ręce swoje ustawicznie maczają, czyni w nich najmniejszą ranę, i najmniejsze zadrażnienie śmiertelne. Doświadczenia chemiczne, ciągną także za sobą wielkie niebezpieczeństwa. Boërhave udusiłby się był kwaskowatą parą, i przenikającą członki, gdyby się był natychmiast nie udał do likworów *spiritusowych* i *alkalicznych*, które przemogły moc owej pary, i powróciły mu oddech. Wielu Botaników zginęło, gdy dochodzili przymiotów ziół różnych. Lecz te przypadki nie tykają się, tylko pewnego rodzaju uczonych ludzi, ja zaś nie chcę tu mówić tylko o tym, czym przez nauki

w po-

w powszechności nadwierać się zwykły niektóre naczynia, i członki w ciele ludzkim.

Zacniymy od oczu! Te gdy się ustawicznie natężają czytaniem, osłabiają się. Znałem wielu takich, którzy nie doszedłszy jeszcze trzydziestego roku wieku swego, z przykrością znosić mogli światło, a osobliwie światło od świecy zapaloney; iak tylko iedną, i drugą przeczytali kartę, zaraz im śły ciekły z oczu, cmiło im się czytanie, a daley nic w nim rozeznąć nie mogli; idzie to złe, gdy się czyta w nocy, ieszcze głębiey, i niemasz żadnego, któryby nie poświadczył, iak dym od świec, i drgające światło, są szkodliwe wzrokowi.

Krasomówcy, Duchowni i świeccy, podlegają chorobom szczególniejszym. Czytanie głośnie pomocne jest poniekąd płucom, ale perora zbyt żwawa mocno im szkodzi. Kaznodzieie, i Patronowie psują swoje zdrowie dwoiakim sposobem: dnie i nocy przepędzając w swoim pomieszkaniu, i nudząc się odprawianiem mów, i spraw swoich. Los prostych Xięży, czyli Plebanów, jest daleko szczęśliwszy, bo choćby się przykładali do nauk, powinności ich stanu wyciągają częstokroć ich z swojego pomieszkania. Lekarze także mają podobne szczęście; staranie, którełoż około

zdrowo-

zdrowia cudzego, przeszkadza im psuć zdrowie własne. Szczęśliwi naostatek ci wszyscy, którzy opuszczać muszą Xiążki, ażeby szli do innych powinności swoich; bo chociaż częstokroć nie odmieniaią pracy, tylko za pracę podobną, atoli ta sama odmiana jest dla nich folgą. Naybardziej ubolewać potrzeba nad Kaznodzielami, którzy nie mają insey powinności w Kościele, tylko nauczać, i kazać; iako też i prawni ludzie, którzy nie mają insey zabawy, tylko rozbierać sprawy, i one przed sądem krasomówstwem wykładać. Taki rodzaj życia osłabia powoli ich zdrowie, roziątrza i rozpala ich gardło, psuie krztan i płuca. Ztąd katary, chrapka, stracenie głosu, plucie krwią, kaszel, mierne gorączki, osłabienie powszechne, a naostatek suchoty, i gasną tak prawie iak lampa, która nie świeciła dla siebie, ale dla oświecenia innych. Cicero zaczął był doświadczać tego nie-szczęścia; lekarze poradzili mu, ażeby przez dwa lata poprzestał stawać w sądach; usłuchał ich rady, a to spocznienie umocniło go, i powróciło mu pierwszy stan zdrowia, który mu była praca iego nad-wereżyła (s)

Takie

(s) Muzycy podlegają tymże samym nie-mocom, którym i Krasomowcy; przy anatomii ich trupów, pokazują cię inflamacye; zebranie ropiaste, i wrzo-

Takie są po większej części choroby, które rodzi miłość ku naukom, a w powszechności każda praca rozumu. Niechęć tu ia w to wchodzić, iako różność wieku, konstytucyi, i przyczyn zewnętrznych, różne choroby na ludzi sprowadzać może. To tylko mówię, że nie masz żadnego prawie człowieka, któregoby ciało nie miało w sobie części iakiey słabszey nad insze, która przeto najpierwey od chorób napastowana bywa.

Kto ma zły żołądek, bądź z natury, bądź z niezachowanego porządku w życiu, choroba iego najpierwey zaczyna się od żołądka, gdy tym czasem *nervy* iego będą w zupełney swoiey mocy. Przeciwnie ci, którzy mają słabe *nervy*, a czerstwy żołądek, nie poczuia niemocy w trawieniu żołądka, ale wszystkie ich choroby spadać będą na *nervy*.

Jeżeli w kim *fibry* muskułów opadną, i zwilżęią, doświadczy utracenia sił, trętwienia, słabości wielkiey, odęcia bez bólu głowy,

wrzody na płucach. Morgagni świadczy (*de sedib: & causis: c. 1. pag. 228.*) że znał iednego młodego człowieka z bardzo pięknym głosem, którego krztan i gardło tak zaślabiło, że mu nie pozwalało połykać, i gdy raz chciał wypić żółtek ziaia kurzego, był nim zaduszony.

głowy, i żołądka. Ten, którego płuca są słabe, podlegać będzie wszystkim niemocom płucowym. W niektórych osobach ułożenie naczyń w głowie jest bardzo słabe, tacy ból głowy będą cierpieć ustawicznie, i cieczenie krwi z nosa częste. Młodzi, którzy się do nauk przykładają, doświadczają tego; ponieważ, iakom już powiedział, rozmyślanie ciągnie krew do mózgu. Naostatek każdy ma swoje różne niemocy, stosujące się do tej części ciała, na którą naybardziej zapada.

Żywość nawet temperamentu ma swoje niepomyślne skutki. Widziemy w młodych, gdy już do pory przydają, iak się z niespracowaną żywością przykładają do nauk; do czego ich prowadzi już to ochota, już czerstwość ich ducha; ale że ich mięsiste ciała członki w ustawicznym są ruchu, z zbytku tego rodzić się w nich zwykły choroby różne, iako to: inflamacye, gorączki, które się co rok powracają; naostatek osłabienie ciała sprowadza choroby długie.

Potrzeba także mieć wzgląd na lata, nie trzeba mordować dzieci, ani po nich wyciągać więcej, niż im pozwalają słabe siły. Bo przez to kładzie się przeszkoda do rozrastania się członków ich młodych. Wi-działem nieraz dzieci pełne dowcipu, utopio-

pione w tym szaleństwie uczonym, to jest: że się nad lata swoje przykładają do nauk, alem oraz nie bez żalu przewidział, co ich za los napotył czekał. Dzieciństwu służy agitacya ciała, która go utwierdza, a nie zbyteczna nauka, która go osłabia, i która mu przeszkadza do wzrostu. Bywały takie dzieci, które w szesnastym roku skończyły nauki, i zdawały się być ludźmi. Akademia Paryska ogłosiła nam przykład tego ieden niedawno. Cóż się stało z niemi? Rozum ich zdzieciniał, a przy owych tak wczesnych siłach swoich, ledwie mogli dożyć do lat dwudziestu życia swego.

Gdy dziecię ma rozum nad lata swoje, natura w ten czas, która nie może opatrzyć, i dostarczyć wszystkiemu, zapomina, i zaniedbuwa ciało. Wszystkie więc budowla jego podpada słabości, fibry w nim nie mają tey mocy, która im jest potrzebna; a dziecię po ciężkich przepędzonych chorobach umierać musi. Przykładem tego jest oczywistym i niedawnym dziecina *Barathier*. A tu u nas w *Lauzanie* załuię do dzisiejszego pewnego młodego pacholęcia, którego życzylbym był sobie lepiej poznać. Rozum jego żywy i przenikający, obracał na nauki, i na rozmyślanie ten czas, który mu natura wyznaczyła do utwierdzenia ciała, wpadł zatym w niebezpieczną cho-

robę

robę. Trzeba go było leczyć wielką dyetą i zupełnym oderwaniem od prac, iako sposobem nayprzyzwoitszym; ale on nie pamiętając na ciężką swoją słabość, znowu wpadł w chorobę, i przypłacił porywcze swojej umiejętności wczesną śmiercią. Uzycz Boże szczęśliwszego losu młodzieniaszkowi *le François!* czternasty rok mającemu, którego rozumowi, i wielkiej umiejętności dziwi się cała Francya.

Pokazałem w inszym moim dziele, (t) iak źle czyni pospółstwo, gdy dzieci swoje obciąża pracami nad ich lata; ale niebezpieczniejsza ieszcze rzecz iest, rozum ich obciążać; i jeżeli ztąd owoc się iaki odniesie, ten nie bywa trwały. O! ileż było młodych dzieci, które wielkie o sobie czyniły nadzieie, gdy tymczasem w dalszych swoich latach ledwie z miernemi porównać się mogły? Uprawiać pierwey długo trzeba rolę, nim przyidzie co na niey zasiać; słońce, powietrze, praca człowieka, łączą się do udoskonalenia iey, i tak dopiero przedziwne wydaie owoce.

A iako nauki zbyt wczesne, są szkodliwe, tak niemniej iest rzecz niebezpieczna udawać się do nich w nierychłym czasie.

D

sie.

(t) Wspomina tu Pan Tyssot o Xiążce swojej, w dwóch Tomach pierwszych: Rada dla Pospółstwa, o chorobach ich, i lekarstwach na nie.

sie. Nałogów pracy nabywamy poniekąd powoli, ale bywa czas taki w życiu, którego nam natura pracy nie pozwala. *Fibry* mózgu prędzeyby się w dalszym wieku zerwały, niżby się miały poddać nowym impressyom, i nowemu wzruszeniu. Leczyłem tu niedawno pewnego człowieka, który chwyciwszy się osóbnosci w roku wieku swego czterdziestym, nadwergął sobie mózgu, czytaniem usilnym *Newtona*, *Klarkiusza*, i *Lokiusza*. Lekarstwa, agitacya, opuszczenie czytania, obcowania przyjemne, przywróciły mu zdrowie, ale nie na czas długi. Wdawszy się albowiem potym w głębokość *Geometrii* i *Metafizyki*, znowu w głowę zaszedł, i rozum utracił. (u)

Nie jest także bez niebezpieczeństwa, ciągnąć staremu dawniejsze nawet prace, choćby do nich naybardziej był przyzwyczajony; bo dusza nasza, lubo jest prawdziwie

(u) Niebezpieczno jest ludziom w wieku już dojrzałym przykładć się do umiejętności, które im przedtym były nieznałome. Bo na ten czas nowe myśli, (idea) któremi się zabawiają, że się nie zgadzają z dawnemi ścieżkami w ich mózgu, potrzeba im nowych *fibrów*, ażeby nowe utrzymywały w mózgu poruszenia, co jest nad siły, i sposobność naczyń jego już nadwątlnych; a gdyby się o to kusił człowiek, wpada częstokroć w wielką omdlałość.

wie nieśmiertelna, ale póki jest złączona z słabym ciałem, musi iść za losem iego, i zdać się rodzić, wzrastać, i starzeć się z nim. Dlatego gdy siły ciała naszego osłabiają, jest to przestroga dla nas, ażebyśmy zmniejszyli wszystkich prac rozumu; a iako ciało nie może znosić tych samych ciężarów, co przedtym, tak i rozum nie jest zdalny do tych samych nauk i myśli, w których się zatapiał przedtym; ile że ta iego wtenczas praca małe zwykła wydawać owoce. Rostrośnie, więc i chwalebniej czynią owi Starcowie, którzy niemniej dla chwasty, iak i dla pożytku zdrowia swojego, osobne, czyli oddalone od zgiełku, prac, prowadzą życie.

Porzuc konia nieboże,
Gdy już dychać nie może.

*Alte dosyć mówiłem o chorobach, pójdźmy
teraz do Lekarstw.*

KTóryż miłośnik widzi drobne plamy na twarzy kochanki swojej, albo zobaczywszy ie, czy przeto ustaie w przywiązaniu ku niej? Toż się ma rozumieć o ludziach uczonych; i ta jest ieszcze szczególniejsza ich niedola, że arcy trudna rzecz jest z złego ich humoru, albo raczey nałogu wyprowadzić. Niektórzy są tego u

Dz

sie-

siebie przeswiadczenia, że wszystko umie-
 ją, i przeto ciężko w nich wmówić, że
 sobie naukami szkodzą. Napominay ich,
 po ich, łay ich naostatek, wszystko to
 nadaremnie. Tysiączne znaydą sposoby,
 któremi się oszukują. Jeden zasada się
 na żywoci swego temperamentu, drugi
 przywodzi siłę zadawnionego zwyczaju,
 ów spodziewa się, że mu nic szkodzić, nie
 będzie, ponieważ dotąd nie zachorował
 jeszcze; tamten chwytą się świadectw tylu
 obcych przykładów; wszyscy zgola upór
 przeciwko radzie Lekarzów stawiają, któ-
 ry poczytują za stateczność, i podchlebia-
 ją sobie z niego. Co większa, nie tylko nie
 strzegą się przypadku nadchodzącego, ale
 ledwie lękają się niebezpieczeństwa bli-
 skiego. Z tym wszystkim nie przestanę im
 pokazywać, iak źle czynią; i jeżeli w tym
 skutkować nie będę, miło mi to przynay-
 mniey będzie, że podam rady pożyteczne.
 Czas więc iest, ażebym przepisał środki
 strzeżenia się tym, ktorzy są zdrowi, a
 lekarstwa tym, ktorzy są chorzy.

Prezerwatywa więc naylepsza, i nay-
 bezpiecznieysza iest ta: dać spoczynek ro-
 zumowi, a zabawić się pracą, mordowa-
 niem, i agitacją ciała. Acz ta rada nie mo-
 że się do wszystkich Literatów ściągać;
 Są bowiem niektórzy uczeni ludzie, któ-
 rych

rych od wysokich myśli odrywać nie potrzeba. *Kartezyusz* ułożył świat; *Newton* pokazał iak idzie; *Montesquieu* dał prawa Narodom. Ci, i tym podobni pracowali dla nas. Całość ludu jest prawem nayszybszym; ile że ci wielcy ludzie zdawają się być zrodzeni na te wielkie i dowcipne prace. Ale wieleż to takich, których usiłowania w pracach nauk są podobnego gatunku! Można mówić, że wielu z nich traci czas i zdrowie bezpotrzebnie. Ten zbiera rzeczy już wszystkim wiadome; ów odraabia to, co już sto razy zrobiono; tamten zamyka się na szperanie, i wynajdowanie rzeczy niepożytecznych; inny męczy się nad bagatelami, a żaden nie pomyśli o niepożyteczności, i niebezpieczeństwie zabaw, i prac swoich. O takich zdrowiu szczególniejsze trzeba mieć baczenie! kołatać do ich drzwi, wyciągać ich z pomieszkania, wmawiać w nich, ażeby przerywali, i przez niektóre godziny porzucali prace swoje. Niech spoczynek orzeźwi ich rozum, niech agitacya przywróci im nowe siły. Jakoż, bodayby każdy uczony człowiek jedną, lub drugą godzinę obracał na przechadzkę! Powietrze orzeźwiałoby płuca jego, sprawiłoby krążenie krwi, i transpiracyą lepszą, umocniłoby członki i nerwy. Tak czynił *Boërhave*, który godzinę całą

całą przechodził się przed obiadem. Nie dosyć atoli przechodzić się, jeżdżenie na koniu zalecić się dostatecznie nie może. Ta agitacya wielce iest pomocna na głowę, na płuca; a osobliwie na części żołądka niższego, które się na koniu często wzruszają.

Nie wiem przez jakie nieszczęście zapomnieliśmy wielu sposobów agitacyi, które były w poważeniu u starodawnych ludzi, a nawet u naszych Przodków. *Herodan* niech nam będzie przykładem. Był to człowiek uczony, miał rozum żywy i pracowity, ale był kompleksyi bardzo słabej i delikatney; atoli bez żadnego inszego lekarstwa, umocnił ją samą agitacją, doszedł roku życia swego setnego, i był wynalazcą *gimnastyki*, albo passowania się. (m)

Sokra-

(w) Przez to słowo, *gimnastyka*, rozumie się passowanie lekarskie, a nie szermierstwo Żołnierskie, albo takie, iakie było u dawnych zapasników, którego początków wyżej zasięgnąć potrzeba. Według świadectwa *Platona*, lekarz *Herodicus*, który żył nieco pierwey przed *Hipokratesem*, wprowadził pierwszy do leczenia chorób *gimnastykę*. Następcy po nim lekarze (mówi Pan *Burette*) poznawszy z doświadczenia iey pożytek, wzięli się do iey doskonalenia. Mamy tego dowody u *Hipokratesa* w iego *Xięgach o porządnym prowadzeniu życia*, gdzie pisze w powszechności o agitacyi, a w szczególności pokazuje skutki zdrowia z niey, i z przechadzki pochodzące, mianowicie z różnych rodzajów biegania, iuż to pieszko, iuż na koniu,

Sokrates, jeden z Mędrców największych, umiał także tę sztukę. *Straton* choruiący na śledzionę, udał się do tegoż sposobu lekarstwa, i ozdrowiał. *Hysmonæus* miał mdłe i słabe *nerwy*, które potem umocniła w nim agitacya ustawiczna ciała. Zegluga także jest wybornym i skutecznym lekarstwem: wyczyszcza kiszkę zamuloną, rozrzedza i wzrusza żółć, przywraca transpiracyą. Starodawni ludzie poznawali się dobrze na wielkich iey pożytkach, a niedawnemi czasy *Gilckryst* dowodnie nam je pokazał. Przenosi on tę agitacyą nad wszystkie inne, i przywodzi na to przykład *Augusta*, który, za świadectwem *Svetoniusza*, nigdy tam lądem nie iechał, dokąd mógł płynąć wodą. Był to Monarcha mogący się pomieścić w liczbie najuczeńszych ludzi. „Nauczył się (mówi dalej tenże o nim *Historyk*) wczesnie i z chciwością, krasomówstwa, i wyzwolonych nauk; podlegał wielkim słabościom, trapił go *flux*, i katar, chorował na kamień, i na zapalenie wnętrzości.” Ale będąc rozumniejszy, aniżeli dzisieysy *Literaci*, umiał

żyć

zskakania, z pasowania, z grania w piłkę, czyli w wolanta, z machania i rzucania rękami, z nachylenia, smarowania, lub drapania ciała, z przewalania się po piasku &c. O zapaskach, i pasowaniu starodawnych ludzi, pisze *Hist: de l'Acad. des belles Lettres, Tome I.*

Łożyć staranie około utrzymywania słabego zdrowia swego. Jechać w karecie nie jest z wielkim pożytkiem. Agitacya, którą sprawują pewne maszyny nie dawno wynalezione, dla używania i wygody chorych, jest jeszcze niepożyteczniejsza. Ale co się ty-cze gry, które wzruszają wszystkie członki, iako to wolant, piłka, kręgle, i inne podobne, tych dostatecznie pochwalić, i zalecić nie mogę.

Niech to nie będzie uczonym ludziom, i sedentaryuszom markotno; czasu tego, który trawia na rozrywkę, nie tracą darmo. Gdy potym pójdą do pracy, powrócą się do niej z nową, i daleko lepszą żywością. Trzymać ich się przeto będzie zdrowie i siła, a długi przeciąg lat nadgrodzi im należycie te kilka godzin, które poświęcą staraniu około zdrowia swojego. A kto wie, czy odpocząwszy z pracy, nie przyjdą im wielkie i wyborne myśli? któreby ciemność i osóbnosc pomieszkania ich przygasiła była na zawsze? Pewny z moich przyjaciół przechodząc się po polu, zrobił dzieło nieśmiertelney chwały, i pamięci godne. Otwartosc powietrza podnosi rozum, i zdaje się powiększać duszę. *Pliniusz* młodszy uważa, że agitacya ocuca duszę, i utwierdza ją. Mury i ściśnienie pomieszkania, zdają się przytłumiać ją. Śwąd świec za-palo-

pałonych, i lamp, zdaie się ćmić iey myśli, a zbytek pracy przeszkadza inszym pracom. Sprawiedliwie powiedział *Plutarch* że nie wielka mnogość wody ożywia, i karmi zioła, i drzewka: przeciwnie zaś obfitość oneyże przytłumia ie, i umarza. Toż się ma sądzić o rozumie; podsycia go, i karmią nieiako umiarkowane prace, a zbyteczne przytłumiają go, i obalaiają. Chwytaycie się tych przestroż przyjaciele! iezeli nie chcecie żałować, żeście ich zaniedbali. Już będzie po czasie, gdy się niebezpieczeństwo przybliży. Mieycie rozum na to, ażebyście mu zapobiegli. Nie mieycie uporu w usprawiedliwieniu błędów tak niebezpiecznych. Pamiętajcie o tym, że się wystawiacie na to, ażebyście na was samych smutnego doznawali doświadczenia. Nie przytaczaycie daremnie przykładów obcych, ani mocy waszey konstytucyi, którą codziennie osłabiacie, ani nałogu, czyli włożenia się; bo na wpadnienie w chorobę, nie potrzeba poprzedzającego nałogu. Nie mówcie, że tryb życia waszego ieszcze was dotąd w chorobę nie wprowadził; opieraliście się iey dotąd, iak mogli, ale podobno upadniecie, iezeli to dłużej czynić będziecie. Daycie odpoczynek duszy, i rozumowi waszemu; udawaycie się do agitacyi, która tak iest potrzebna człowiekowi, że

Hof.

Hoffman świadczy, iż znał niektórych wcale zgłupiałych ludzi, których gdy wprawił w agitacyą, przywrócił ich do rozumu. Mieście baczenie na to, że wasze ciało potrzebuie siły na utrzymywanie prac rozumu waszego. Nie samo ciało podległe jest umiejętności lekarskiej, ale i dusza z rozumem swoim: i sprawiedliwie powiedział *Kartezyusz*: *dusza tak od temperamentu, i rozporządzenia części ciała zawisła, że gdyby można znaleźć sposób pomnożenia przenikłości rozumów naszych, nie gdzie indziej, ale w lekarskiej umiejętności szukałby go potrzeba* Učení więc ludzie powinni mieć szczególniejsze prawidła, według których żyć im należy, które im krótko przełożę zechcę.

W krótkich słowach przepisuje *Hipokrates* prawidła iedzenia, które wszystkim każdego wieku, i stanu ludziom służy; to jest: ażeby iadło było proporcjonalne pracy. Potrawy dobrze strawione, (mówi on na innym miejscu) są siłą ciała, jeżeli ich żołądek strawić nie wydoła, różne słabości sprowadzają na ciało. Po *Hipokratesie*, niemniej rozumnie powiedział *Plutarch*: zdrowie idzie za proporcją między iedzeniem i pracą. Humory w ciele rodzą się z potraw, które pożywa, każde zaś ciało ma swoją szczególniejszą konstytucyą; bo
insza

insza jest w wieśniaku i robotniku mocnym, insza w człowieku uczonym. Tamten, że zawsze bywa na świeżym i otwartym powietrzu, że ma przy pracach wiele agitacyi, że zawsze bywa wesoły, że się nie zabawia nigdy rozmyślaniami, że miewa sen spokojny, stan życia jego zawsze bywa żywy i czerstwy; a przeto każda dla niego potrawa jest dobra; ile, że w ciele jego soki służące trawieniu potraw, iako to: ślinne, żołądkowe, żółciowe, kiszkowe, są w doskonałej porze. Day mu tłustości, mięsa wieprzowego, solonego, marynowanego, kwasu, chleba grubego, wszystko to on strawi; muskuły żołądka i kiszek, nie przykrość, ale igraszkę iakąś z temi potrawami mieć będą; nic się z nich nie ostoi, i iak się tylko wytrawią, tak zaraz z nich wychodzą. Inszy wcale, i odmienny jest los Literatów, i sedentaryą bawiących się: słaby ich żołądek ledwie może co wstrzymać, i trzebaby, ażeby w iedzeniu miarkowali się po siłach jego. Day wieśniakowi lekkiego bullionu, przysmaków, galarety, kurczęcia, chleba białego, wkrótce to on strawi; i ieżeli mu poczekawszy cokolwiek nie dasz słoniny, sera, chleba grubego, uczucie głód w żołądku, pocić się będzie, i wpadnie w słabość. Niechże człowiek słabey konstytucyi grubych tych potraw zażyje.

żyje, uczucie niestrawności, stanie mu się to, iedzenie trucizną, i nastąpi z niego na ciele okropne skutki. Dobrze do tej materji mówi *Boërhawe*; niektórzy uczeni ludzie tak są prostacy, że śmiają iść to, co iadają wieśniacy, i przeto nie mogą takich pokarmów strawić. (*) Niech więc obieraią sobie iedno z tego dwoyga: albo porzucić nauki, albo odmienić sposob iedzenia; długie i niezdolne obstrukcyje w wewnętrznościach, będą skutkiem niemiłosierdzia ich nad sobą.

Już zaś o dobroci potraw sądzić potrzeba, nie tylko z jakości ich, ale i z wielkości. Nie dosyć nawet mieć ich wybór, bo źle je wybierać, zbyt nie ich zażywać, oboje jest naganne; a śmiem powiedzieć, że

(*) Gdy Literaci pracują rozumem, w naywiększych na ten czas obrotach są ich *nerwy i fibry*, którym humor, albo mlecz wewnętrzny, przy tejże pracy wyniszcza się. Ten zaś mlecz jest bardzo czysty, bardzo subtelny, i bardzo delikatny. Naprawia się tak, iako i insze cząsteczki wyporowanego ciała, potrawami. Ale iako on arcy-subtelny jest, tak nie może być grubemi naprawiony potrawami, ale dobranemi, poślennemi, strawnemi, i takimi, któreby się w naydrobniejsze strawiły partykuły, poszły za mlecznikiem (*chilus*) w ciało, a od niego dostały się do środka *fibrów* i *nerwów*, i ich wycieńczenie naprawiły, a siły i zdarność do dalszych prac Literackich przywróciły.

że to drugie ieszczé nagannieysze. Nie trzeba, tylko rzucić okiem na konstytucyą uczonych ludzi, ażeby pomiarkować, które im potrawy służą, a których się strzedz mają; o czym mówić w szczególności, ponieważ by była rzecz i długa i cikliwa, podam więc tylko w powszechności naukę o tym. Każda potrawa twarda, niedogotowana, tłusta, lipka, wiatry rodząca, jest szkodliwa. Legumin nie lubili starodawni; a *Pithagoras* zakazał swoim uczniom, ażeby nie iadali wszelkiego rodzaju grochu, ponieważ sprawuje wzdęcie, które jest na przeszkodzie dyspozycyom rozumu potrzebnym do myślenia. Każdemu albowiem jest wiadomo, że gdy żołądek jest pełny, dusza na ten czas jest omdlała, i niezdadna do prac rozumu. Mięso miękkie młodych zwierząt jest bardzo zdrowe, wyjąwszy mięso młodych świń, i gęsi. Potrzeba iść je pieczone, albo tak ugotowane, żeby w nich mało było wody; bo wielość rosółu odeymie im ten sok, który jest naybardziej posilający. (y) Warzywa kruche, w któ-

(y) Do zdrowości potraw należy wiele, ażeby nie były gotowane w naczyniach jakichkolwiek miedzianych. Chimicy z doświadczenia twierdzą, że miedź ma w sobie partykuły arsenniku, które wzruszone ogniem, łatwo mogą wpoić się w potrawy gotujące się w miedzi. Doświadczenie naucza, że ci, którzy miedź robią, dychawiczeją, i w

w które słońność, lub słońkość wchodzi, są także bardzo zdrowe; iako też ogrodowe rzeczy, które nie są ani nazbyt kwaśne, ani zbyt rozrzedzające żołądek. Z różnych zbóż sporządzone iedzenie nie szkodzi, ani frukta w kaźdey porze czasu, byleby tylko były dostate, i byleby miernie były zażywane, bo się niemi rozrzedza żołądek, i kwaśnieją w nim, a przeto nie są czasem dla Literatów, i sedentaryą bawiących się bez niebezpieczeństwa. A ponieważ iedną

z nay-

suchoty wpadaią; przyczyna tego: że partykuły ż miedzi wychodzące, osiadające na powietrzu razem z tymże powietrzem wciągają w siebie, i płuca niemi zarażają. Od miedzi ieezcze, gdy się co gotowanego w niej ie, lub piie, pochodzić zwykły gwałtowne womity, obrzydliwość z iednychże potraw, ciężkie i bolesne trzęsienie żołądka; co wszystko oznacza, że miedź iest trucizną, i ma w sobie gryzące i prze-rażliwe partykuły. Szwecya, lubo ma obfitość miedzi u siebie, i nią handluie, przecięz nie godzi się tam gotować w naczyniach miedzianych, lub ich do iedzenia zażywać, i surowo tego Prawo zakazuje, do czego ją pobudzily tysiączne przykłady ludzi o śmierć, lub ciężką chorobę wprawionych, z przyczyny, że pożywali iedzenia gotowanego w miedzianych naczyniach; iako tamże okropny, był dowód na kilkunastu zacnych Kawalerach w Konwikcie, którzy się potrawami w miedzi gotowanemi struli, i poumierali. Niektórzy rozumieją, że miedź nie iest szkodliwa, gdy ją wewnątrz cyną, i osowiem pobielą. Ale prócz, że nierozum iest wielki kłaść miedzy sobą i śmiercią, lub gwałtowną chorobą blasze-

z najsilniejszych chorób mają, zatrzymanie się, i zgęszczenie żółci, frukta wodniste są arcy im pożyteczne, iako to: wiśnie, jagody, porzeczki, figi, pomarańcze, grona winne, gruszki soczyste, i inne tego rodzaju owoce, które mocno pomagają do zdrowia uczonym ludziom, mianowicie pod czas lata. Zeby zaś nie szkodziły, trzeba iść je naczczo, same lub z chlebem, a po nich nie pić wina. Tym trybem zażywane, nie przeszkadzaią strawności;

czkę subtelną cynową: któż nie widzi, że do rostopienia tego pobielania, dosyć jest małego ognia? Owoż gdy się co przy ogniu, zwłaszcza tegim, w miedzi takiey gotuje, niepodobna jest, ażeby cokolwiek z owego pobielania, chociaż niewiedomie, topić się nie mi-ło; co gdy się dzieie, partykuły potraw wrzących obdzieraiają w otworzystych owych mieszcach partykuły miedzi, i ściągają je do potraw. Dote go sól naturalna (*acidum* w potrawach warzących się, i kwaśność, nie jestże zdalna przez się przebiiać się przez pobielanie do miedzi? wzruszać ją, i ściągac za sobą? iak robi ocet, którym gdy miedź, bądź należycie pobielaną, poleiesz, grysipanowa na nią wychodzi farba, czego przez ciekawość doświadczyc każdy może. Nakoniec gdy się pobielaney miedzi najmniejsza część przez chędożenie wytrze, któż tego pilnować będzie, ażeby drugie natychmiast nastąpiło? trudno tego wyciągać, i spodziewać się, czego i postrzedz nie można. Dobrze w tey mierze mówi *Encyklopedia*, którey tu słowa wypisuję: *Zyczycby należało, ażeby ci, którzy są na Urzędach publicznych, wzięli się z pożytkiem narodu ludzkiego, do*

ści; wino zaś zatwardza je, i kwas w nie wprowadza. Wyczyszczają owoce nakształt mydła wnętrzości; wzruszają i gubią obstrukcyą; dopomagają żółci do ruchu i biegu swego; wzbudzają i rozwalniają kiszki nieruchawe, przeszkadzają chorobom, zatrzymują lub leczą melancholią hipokondryacką, i są bardzo pożyteczne tym, którzy dla prac swoich i sedentaryi podlegają chorobom zapalającym, albowi też gorączkom wolnym, które pochodzą z suchości ciała. Nie są atoli pomocne na ten czas temu, który ma siły znudzone, fibry osłabione, i humory mocno wycieńczone. Jaja miękkie kurze, mają tu także miejsce; jaja zaś twarde, są z liczby tych pokarmów, które ciężko strawić.

Chleb dobrze upieczony, i grammatka, albo polewka chlebem tartym zakruszona, jest bardzo pomocna; mleko ma także swoje pożytki, byleby się nie kwasilo w żołądku. Można także pozwolić czekolaty, któ-

oddalenia tej tak szkodliwej zarazy, i onę wykorzenić usiłowali. Ktokolwiekby dokazał tego, żeby wygładził zwyczaj gotowania, i pożywania potraw w miedzi, a odmienił go w lepszy, zdrowiu ludzkiemu przyzwolitszy, zasłużyłby sobie, ażeby mu za to Statuę z tegoż samego metalu wystawiono, z napisem na dole: OB CIVIS SERVATOS. Encyklopedya w Tom: 4. pod słowem: *Civre*.

która jest w sobie łagodna, mająca tłu-
stość przenikającą, i gorycz popędzającą,
naprawia siły dosyć snadnie, trzeba się ie-
dnak strzedz, ażeby w niej nie zbytkować;
czokolata jest posiłek mocny, i pomna-
żający zbytek krwi, i wilgotność w tych,
którzy do tego mają skłonność; części iey, z
których się robi, mają w sobie tłustość, i
gęstość, które gotowe są zatrzymywać po-
karm w żołądku, i gubić apetyt; często-
kroć kwaśnieć w żołądku, i szczypać
go zwykła. Naylepsze pokarmy są te, w
które nie wchodzi nic z tych rzeczy, o
których wyżej mówiłem. Zyczyby po-
trzeba wszystkim, ażeby się kontentować
mogli iedną prostą potrawą, bez mieszania
do niej drugich, i żeby mogli iść potra-
wy nie gotowane, albo przynajmniey bez
przypraw, korzeni, po prostu dobrze upie-
czone. Mięszając w iedzeniu różne mięsa,
rodzi się żość gorzka, i ta flegma, która do-
kuczać zwykła nauką, myślami, i sedenta-
ryą bawiącym się.

Fibry, albo żyłki krewne ściśnione, i
osłabione życiem sedentaryuszów, potrze-
bują na czas, ażeby były mocniejszymi po-
trawami orzeźwione. Nie ganię ich więc,
gdy będą lekko przyprawione iako to:
solą, cukrem, cynamonem, gałką muszka-
tołową, ziołem ogrodowym, iakim iest

E dzie-

dzięcielina, kopr włoski, pietruszka, trybula &c. potrzeba się atoli strzedz ziół tych, które mają w sobie sól, albo tłuściość ostrą, bo takie są do strawienia trudne. Czosnku, z *Horacyszem* nie chwale, ani też pieprzu, i musztardy, które w sobie mają tłuściość zapalającą. Nawet w zażywaniu korzeni łagodnych zbyt kować nie należy, niech one będą lekarstwem, nie potrawą; zażywanie ich ustawiczne, ścisła, i wycieńcza fibry, razem i skraca życie.

Są jeszcze inne sposoby, które pomagają do trawienia potraw; między któremi najlepszy jest ten, ażeby żuć dobrze węgibie potrawy, bo to mocno pomaga żołądkowi. Lekarze nie przestają tego pilnie zalecać; z tym wszystkim wielu tego zaniedbywa, nie bacząc na to, iak to niedbalstwo okropne za sobą skutki prowadzić zwykło. Żucie dobre potraw, rodzi mnogość śliny, która wielce pomaga do strawności, rozdziela na drobne cząsteczki potrawę, i sprawia, że się w nią łatwo wpaia sok żołądkowy; ztąd niedługo bawi w żołądku, trawi się w nim doskonale, i nie gnie, ani żołądka roziątrza. Potrzeba więc iak wszystkim, tak i Literatom, ażeby się usilnie starali o należyte żucie potraw; niech nie mają owego nagannego zwyczaju, myśleć o iakiej rzeczy, gdy iedzą;

iedzą; czyli oni czytają, czy rozmyślają, żołądek ich jest w ten czas ściśniony, bo *nervy* omdlać bywają, gdy rozum zabawia się robotą iaką; a doświadczenie pokazuje to nawet oku, że na ów czas trawienie potraw źle idzie. Sławny Pan *Haller*, którego tyle doświadczeń mamy, odkrył nam, że gdy *nervy* żołądka ściśnione są, i wolności nie mają, potrawy na ten czas psują się, i trawić nie mogą.

Literaci, sedentaryusze, i inni rozumem robiący, ponieważ mają żołądek powoli trawiący, powinni by mieć baczność na to, ażeby często nie iadali; bo co innego jest mieć żołądek napełniony potrawami na pół prawie strawionemi, co innego mieć czczy, obłany sokiem żołądkowym zdatnym do trawienia; dosyć by więc było dla nich trzy razy brać posiłek na dzień, dwa bardzo lekkie; a trzeci nieco większy. Ten sposób życia wielom pomógł do zdrowia. Zatem, przy wstawaniu rannym niech szklankę wody zimney wypiją; w godzinę, niech co ziedzą na śniadanie, w pięć godzin ponim, niech się przez całą godzinę przechodzą, a potem obiadaują. Po obiedzie spocząć im potrzeba godzinę, lub dwie, bo praca po iedzeniu jest bardzo niebezpieczna. Wieczera dla nich powinna być lekka, dla wielorakich przyczyn. *Naypierwey:*

Sen, iakom iuż powiedział, ściąga krew do mozgu, nie trzeba więc, aby mnogość iadła na wieczerzy, pomnażała pełności naczyń krwistych. *Powtore nerwy* pod czas snu są uśpione, i nie pomagają żołądkowi do trawienia. Nakoniec: kto chce mieć sen spokojny, i siły naprawiający, potrzeba, ażeby żołądka iego nie w nocy nie rozciągało, gdy zaś iest obciążony potrawami, nerwy bywają od niego przycisnione, i ustawicznie ruszane. Zgoła iedzenie na noc sprawuje ociężałość głowy, mięsza spokojność snu, przeszkadza strawieniu żołądka, odbiera siły, i psuje zdrowie, a po lekkiey wieczerzy, niemniej iest miło dzisiay, iak i jutro.

Nam corpus-onustum

Hesternis vitiis, animum quoque prae-gravat una,

Atque affigit humo divina particulam auræ.

Alter ubi dictô citiùs curatâ sopori

Membra dedit, vegetus præscripta ad munia surgit.

Bo kto w wieczór zbytęcznym iadłem brzuch nadzieie,

Nazaiutrz duch, i ciało równie mu ciężęie.

A rozum, który w człeku iest niebieskie plemie,

Sępieie, i nie pnie się w górę, tylko w ziemię.

Któż

Którzy zaś w dobrą porę kładą się spać,
tacy
Czerstwemi wstają, i są do swej zdadni
pracy.

Nie chwalebny atoli jest tych zwy-
czaj, którzy wieczorem nic wcale nie ie-
dzą. W Literatach, i sedentaryą bawią-
cych się *nerwy* są bardzo ruchawe, i lada
co roziątrzyć ie może. Jezeli więc nowe
iedzenie nie odnowi im młecza (*chilus*)
ich, ostrość krwi gotowa jest roziątrzać im
nerwy, i sen niespokoiny czynić. Co do
małości iedzenia, można przywieść za
przykład Rzymskiego *Augusta*, który bar-
dzo mało iadał; *Ludwika Cornaro*, godne-
go Wenecyana, który przez samę dyetę,
czyli sposób pomiarkowanego życia, wy-
szedł z słabego zdrowia, i żył czerstwy na
ciele i na duszy aż do setnego roku, kon-
tentując się czwartą częścią pokarmu zwy-
czajnego. Po nim w późniejszym czasie
Barthol sławny Prawo-pisarz, i w naukach
bardzo biegły, odcinał bardzo wiele z po-
karmów swoich, i do tego kroku przyszedł,
że ie ważył, ażeby iednostayną zawsze
miał w sobie sposobność do pracy. Lubo
zaś porządný sposób prowadzenia życia w
iedzeniu wielce jest pożyteczny, atoli ba-
czyć na to potrzeba, że człowiek zdrowy,
będąc woli panem, nie powinien się przy-
wiązy-

wiązywać do żadney reguły takiej, którejby w tey mierze podług upodobania swego przestąpić nie mógł. Każde wprawienie się do iakiey rzeczy a zbytnie, iest prawdziwą niewolą. Znałem ia niektórych uczonych ludzi, tak się surowo trzymających reguł życia swiego, iż można powiedzieć, że dusza ich była prawdziwą niewolnicą ciała, co iest rodzajem niewoli najochoydliwszey; nie służy godnie cności, i Muzom, kto się z przysadą lęka odłożyć za godzinę jedzenie, lub ukrocić snu na czas krotki, i kto do tych nawet bagatel troskliwość obraca, ażeby go naysmielejsza odmiana powietrza nie zaszcza.

Mowmy teraz o napoju. Przy końcu wieku przeszłego, wkradło się w umiętność lekarską przesadę mniemanie, iakoby ten człowiek był zdrowszy, w którym krew rzadsza iest, i ciekleysza. Tym końcem, *Bontekóé* wprowadził zwyczaj picia ciepłych likworów, który za sobą okropoe podługował skutki; bo to było przyczyną osłabienia w nas *nerwów*; a tak karę Oyców naszych, za ich złe, i niebaczne w rzecz wchodzenie, nosić na sobie musimy.

Sławny *Duncan*, wielki *Bôérhave*, i cała Akademia Leydeyska, chwyciła się w tey mierze doskonalszych początków, i ten błąd przekonała; tak dalece, że iezeli
wszy-

wszystkich, którzy za nim poszli, nie odwróciła, przynajmniej liczby ich znacznie umniejszyła. Tym czasem wielu jest chorowitych ludzi, którzy od tego nie odstępują zwyczaj, rozumiejąc, że z gęstości, krwi wszystkie ich słabości pochodzą: którą przeto usiłują rozrzedzać napoiami ciepłymi; gdy iednakże wyrazić trudno, iak te wielorakie sprowadzają choroby. Z napoiów ciepłych pochodzi, między inszemi paroxyzmami, choroba hipokondryacka, która iak przez się najgorszą chorobą jest, tak tym ieszcze okropniejszą, że insze w ciele ludzkim pomnaża choroby. A co się tycze Literatów, ponieważ ci z prac swoich, słabych i mdłych są sił, łatwo ztąd wniesć można, że im napoje ciepłe służyć do zdrowia nie mogą. Niech nie mówią, że ich słabości pochodzą z gęstości krwi, bo ie raczej w nich wycieńczenie, i rzadkość teyże krwi sprawuje. Mając bowiem zwolniałe *Fibry*, i nie zażywając agitacyi, koniecznie wycieńczoną krew mieć powinni. Puść krew razem wieśniakowi i Literatowi; tamtego krew będzie gęsta, zapalcząsta, rumiana: tego zaś będzie cienka, czerwona, lub ledwie iaki kolor mająca, miękka, lipka, wodnista; co pokazuje, że Literatom i sedentaryuszom trzeba krew zgęszczać, a zatym nie potrzeba im pić wiele,

wiele, mianowicie strzedz się napoiów ciepłych.

Ludzie, którzy są konstytucyi słabej, miewają wolną cyrkulacyą krwi, która się w naczyniach swoich zastanawia, i zatyka je. Ale pochodziż to z gęstości krwi? bynajmniej, raczej z słabości naczyń, które napoje zbyt nie wstrzymać, ale owszem pomnożyć gotowe. Naypierwszy zaś jest żołądek, który napoje cierpi, bo ten w nim likwor, który jest od natury naznaczony na trawienie pokarmu, niszczenie za przybyciem do żołądka napoiów i likworów obcych; a tak gdy on powinności swoich odprawiać nie będzie mógł, niestrawność pewna nastąpić musi. Na ten czas *fibry* natężone dokuczają żołądkowi, tracąc powoli siłę swoją, i nie wystarczając się poruszać, i wypychać potraw; ztąd ociążałość żołądka, i gdy na pozbycie jej piie się podobostatek wody, ta ściąga poniekąd potrawę do kiszek, ale ściąga je na pół tylko strawione, a przeto ani mlecz, (*chilus*) ani *fibry* nie mają posiłku. Gorsza rzecz jeszcze, jeżeli się w ten czas piie likwor iaki ciepły, bo ten rozwalnia *fibry*, prędko bardzo rozrywa kleiowatość, która spaja potrawę, i sprawuje gwałtowne kolki w żołądku.

Ze wszystkich zaś napoiów, których żązywają Literaci, i sedentaryą bawiący się,

się, najszkodliwszym jest napój herbaty, którą na nieszczęście nasze posyłaia do Europy Chyńczykowie i Japończykowie, którą można nazwać darem prawdziwie nieprzyjacielskim. Herbatą psuie nayıpierwey żołądek, i ieżeli się temu nie zapobieży, zaraża wnątrzości, krew, - nerwy, i całe ciało. Skoro się w częste zażywanie herbaty wprawiono, pomnożyło się wiele chorób, których przedtym nie znano, a osobliwie nastąpiły choroby długie *morbi chronici* (z) czego dowodem choroby w tych krajach, w których bardziey wkorzenione jest zażywanie herbaty. Należałoby się iednostaynie wziąć za ręce Europeyzykom na przeszkodzenie, ażeby nie sprowadzano do nas tego zielska, w którym jest guma ostra, i gryząca; a co się tycze tey ieey dobraci, że ściąganiem, lub utwierdzeniem ma być pomocna niemocom ciała; doświadczonego, że ten ieey przymiot ginie, iak tylko do gorącey wody przyidzie.

Nie będę z taką surowością potępiał kawy; przestrzegę atoli, że i ona jest szkodliwa, będąc napoiem ciepłym, i iątrzącym, niebezpieczno przyzwyczaić się do iątrzących posiłków. Kawa ma w sobie masę

(z) Lekarze zowią tym nazwiskiem choroby te, które czy to gwałtowne, czy lekkie, czy z gorączką, czy bez gorączki, nie ustaią, aż po dniach czterdziestu.

sę posilną, iłustość nieco gorzkawą, i umacniającą, które przymioty należą bardziej do aptek, niżeli do kuchni, lub kominków, i trzeba iż mieć raczey za lekarstwo, niż za posiłek. Lecz kawa rozwesela człowieka, oczyszcza żołądek z flegmy, przywraca lekkość ociężałej głowie, pomaga do czystych myśli, i krzepi duszę, mówią niektórzy Literaci; i dlatego też kawy zażywają codziennie. Ale nie możnażby się ich spytać, czyli *Homer, Thucydides, Plato, Xenophon, Lukrecyusz, Wergilusz, Owidiusz, Horacyusz, Petroniusz*, i tylu innych wielkiey nauki ludzi, zażywali kawy? Tym czasem ci znakomici Literaci tak dowcipem, i przenikłością przewyższyli dzisiejszych Mędrców, iak oni przenoszą dawniejszych Fizyków, i wysokiei umiejętności.

Poganiwszy tedy napoje ciepłe, zalecam mocno napoje zimne do picia, które tak umacniają, iak tamte osłabiają.

Wino ma swoje skutki, atoli to mówię o nim, co i o kawie, zwłaszcza co się tycze Literatów, niech będzie lekarstwem, ale nie napojem. Natura opatrzyła wszystkie kraie wodą, ażeby iedynym ich była napojem; dała iey moc na trawienie wszystkiego iedzenia, i smak przyjemny. Radzę więc pić wodę zimną kryniczną, przyjemną i lekką, ta bowiem utwierdza, i wyczy-

wyczyszcza wnętrzności. Grecy i Rzymianie sądzili o niej, że jest powszechnym lekarstwem. Zażywanie tej wielce jest pożyteczne, zwłaszcza gdy suchość jest w ciele, albo gdy w nim żółć, i solne ostryści (*acidum*) gorę biorą; prócz tego dopomaga do strawności, sprawia sen spokojny, zapobiega mdłości, i odchodzeniu od siebie. A zatym, lepiejby dać pokój winu, i innym krajowym napoiom, a brać się do picia wody, którego nadto zalecić nie można.

Jakoż wino bywa wielce szkodliwe Litteratom, bo wpędza krew do głowy, i pomnaża w niej te choroby, do których jest skłonna. Z wina pochodzić zwykły migreny, rzucanie się krwi nosem, a nawet i apoplexya, co wszystko odrażać powinno od wina. Zażywanie wody zapobiega temu wszystkiemu, bo nie dopuszcza ściągnięcia krwi do mózgu; a zatym dziwić się nie trzeba, że ona dodaje mocy, i żywości duszy. Ci bowiem, którzy piją wodę, wszyscy prawie mają przedziwną pamięć, imaginacyą żywą, zdanie arcy wyborne, iak tego świadectwo jest na *Demostenesie*. (a) Nad to woda gubi katary, którym sedentaryusze powsze-

(a) Plutarch świadczy, iż Demostenes sam wyznawał: że na ten czas naybardziej pijał wodę, gdy swoje mowy układał: *orationes dijudicans ipse aiter aquam potasse*. Plutarch: in vita Demonth.

powszechnie podlegała, a wino je utwierdza; i gdy sedentaryą bawiący się miewają odmiatania kwaśno gorzkie, na pozbycie tego woda jest wyborowym lekarstwem.

Wyznać to szczerze mogę, żeśmy więcej ulęczyli chorujących na osłabienie *nerwów*, (a ta jest dziedziczna prawie Literatów choroba) przez umniejszenie im napoju, przez zabronienie im wina, i ciepłych likworów, przez wprowadzenie ich w agitacyą, niż przez wszystkie inne lekarstwa; ani mi niech nikt nie mówi, że niebezpieczna jest porzucać nałóg; bo albo to niebezpieczeństwo imaginowane jest, albo jeżeli by było iakie, zapobieżć mu się może odstępowaniem nałogustopniami, i powoli.

Gdy czujesz omdlałość żołądka, gdy jesteś osłabionym, i z sił opadłym, gdy widzisz potrzebę lekarstwa takiego, któreby cię wzmocniło, orzeźwiło, rozweseliło, nie bronię ci na ten czas wina, nad które nie możesz mieć w tych razach lepszego, przyjemniejszego, i prędszego lekarstwa; atoli radzę, ażeby to wino było wytrawione, dobrane, i takie, o iakim mówi Horacyusz:

*Quod curas abigat, quod cum spe divite
manet*

*In venas, animumque meum, quod verba
ministret.*

Kró-

Które sprawia wesołość, które w żyły
ścieka,

Które myślenie krzepi, i mowę czło-
wieka.

Strzeż się wina podłego, które raczej
jest octem, niż winem, i które bardziej
roziątrza, niż krzepi członki, które oble-
wa. Wino bywa lekarstwem na przypad-
ki i nieszczęśliwości ludzkie, iako też na
tęsknicie ludzi próżniackie życie prowa-
dzących; na pozbycie bowiem zgryzoty,
frasunku, lub tęsknicy, zwykli ludzie pić
wino, i nim zalewać rozum. Możesz więc
ten trunek Literatom rozumem pracują-
cym służyć?

A tu przychodzi mi na myśl drugi
sposób zaciemnienia rozumu, to jest ciągnię-
nie tytoniu, w którym jest sól ostra, z
tłustością siarczystą trętwiącość sprawująca.
Pokazałem w osobnym moim piśmie (b) iak
jest

(b) W Roku 1760. Pan Tyssot posłał do Pana
Hales Książeczkę, czyli List pod tytułem *de Variolis,*
Apoplexia & Hydrope, drukowany w *Lausanne*, nie ma-
jący więcej kart iak 241. W tym piśmie (na karcie
141.) pokazuje Pan Tyssot, że sól ostra, która jest
obficie w listkach tytoniu, wzrusza i obarcza te
subtelne na języku zaskórne gruzoski, z których śli-
na wychodzi, do czego mu swoją żywością dopoma-
ga ogień, czyli ciepłość dymu idącego z cybucha
do gęby. Ta sól wyciągając ślinę, wzbudza womity
w ludziach nieprzyzwyczajonych do ciągnięcia luki,

jest rzecz niebezpieczna tytuń ciągnąć;
dosyć więc będzie tu powiedzieć, że to
ciągnięcie psuje żołądek, ból, zawrót, i
sposobliwość sprowadza na głowę, rodzi
letarg,

a częstokroć rodzi biegunki. Ci, którzy się w nią wło-
żyli, mówią, że im pomaga do stolca. Na co Pan Tys-
sot odpowiada; że być może, iż gorzkość tej soli, i
jej własność laxująca, ma podobno przymiot lekarstw
na glisty. dowodów bowiem pewnych na to niemasz
certa enim desiderantur exempla. Zdaniem tegoż Au-
tora, ciągnięcie tytoniu czworako jest złe: 1mo. Wy-
nacza ślinę, i ściga te choroby, które za tym idą.
Ponieważ bowiem faykarze plują często, gdy tytuń
ciągną, iak tylko faykę puszcza, tak zaraz płuc prze-
stają; i nie dziw (dodał Autor) bo naczynia za-
skórne śliniane przestają być poruszane, ztąd śliny
nie oddają, a w gębie robi się częstokroć suchość
wielka, którą trzeba zalewać pićm. 2do. Częste
wzruszanie, i kłócie naczyń zaskórnych, psuje żołą-
dek i kiszkę, odbiera apetyt, wycieńcza siły, oślepia
ciało, i jeżeli zkad inąd nie będzie miało bódźca do
czynności, leniwość i nieruchawość w nim sprawne.
3tio. Osmość soli tytoniowej rozchodzi się po humo-
rach ciała, i szaraża je. 4to. Naostatek, ponieważ ci,
którzy ciągną tytuń, pić muszą wiele, ta sama wiel-
kość napoju zróżnem bywa chorob różnym, iak się
wyżej dowiodło.

Tenże sam Autor powstał przeciwko temu błę-
dowi, iakoby ciągnięcie tytoniu; było prezerwaty-
wą przeciwko apoplexyi. Znałem, mówi on, wielu
apoplektyków, którzy zażywali ciągnięcia tytoniu
za lekarswo na swoją chorobę; tym czasem zamiast
uleczenia doświadczyli tego, że to samo ciągnięcie

letarg, apoplexyą, i ma w skutkach swoich podobieństwo do opium, iak o tym sądzi Kanclerz Bacon: *Tytuł, którego zażywanie zaczęło się czasów naszych, mówi ten*

apoplexyą mnoży. Nie pamiętam mówi daley, ażeby który miał długi wiek życia z tych, którzy byli w nałogu ciągnięcia tytoniu. *Pan de Heide* żałuje pewnego zacnego Lekarza, którego zbytne zażywanie tytoniu o śmierć przypawiło w kwiecie wieku swego. Oprócz zaś apoplexyi, czyli kaduku, w które palenie tytoniu wprawia ludzi, te jeszcze w nich choroby sprawnie, ból, i ciężkość wielką na piersiach według *P. de Heide* i *Tulpius*; żółtaczkę, według *P. Borelle*; zarazę wątroby, według *P. Van Swieten*; podagrę, według *P. Werlhoff*; nakoniec suchoty, według *P. Halles &c.* Gdy to pisał *P. Tyssot*, leczył pewnego chorego, który miał ból gwałtowny w głowie, a głowę od wyschłości palającą; a tey choroby nabył ztąd, że dla pozbycia bólu zębów, udał się był do palenia tytoniu; uzdrowił go *P. Tyssot* chłodzącemi lekarswami.

Nie większą daie zaletę *Tabace*, którą ustawicznie niektórzy w nos sypią. *Tabaka* nie ma innego przymiotu i dobroci, prócz: że porusza i roziątrza nerwy; nie rozumiem zaś, mówi tenże, ażeby to roziątrzenie miało co dobrego sprawić w człowieku zdrowym. Ci, którzy *tabaki* zażywają zbytne, bądź czerstwi i silni, doznawać zwykli zawrotu głowy. Słabsi zaś prócz zawrotu, wpadać zwykli w omłotę i melancholię. Mamy wielką liczbę przykładów w *Niewiastach*, które porwała choroba, czyli paroxyzm macicy, gdy naszczo zażyły *tabaki*.

ten wielki człowiek, *jest rodzaj ziela szale-
ley, który tak mięsza i mgci w mózgu, iak
ópium.* Potrzeba więc strzedz się tey tak
szkodliwej zdrowiu, i nauce rokoszy, zo-
stawić ią tym, którzy na niey częstokroć
czas nadaremnie trawią.

Muzy

Gdy się rzeczone roziątrzenie nerwów ustawi-
cznie powtarza, traci się zapach, trętwieją członki,
i osłabia się pamięć. Do tego, przy zażywaniu taba-
ki, trzeba często nos ucierać, cieczenie z nosa u zdro-
wych nie bywa, i samych tylko chorych napastować
zwykło, co znakiem iest, że ta ciekłość osłabia, i że
iey się strzedz należy.

Mimo iednak tego wszystkiego, co P. Tyssot wó-
wi przeciwko ciągnienu tytuniu, nie zabrania go
miernie zażywać ludziom, którzy są opadłego i wil-
gotnego temperamentu; radzi im zaś, ażeby zażywa-
li cybucha długiego z dziurką wewnątrz subtelną,
ponieważ doświadczenie naucza, że tłustość tyt-
niowa przylepia się wewnątrz do takich cybuchów.
Może ieszcze tytuń ciągniemy być pomocny na nie-
które choroby, które zhytnia, a tę ostrą wodnistość
rodzą we krwi; może być na zdrowie, gdy się gru-
zołki śliniane rozpuszczają; i może nasofłżnemu zapo-
biec ślinieniu się, może uleczyć dychawicznych,
gdy ich choroba będzie z humoru lipkiego przy-
gnionego do płuc; niestatek, tytuń ciągniemy być
nie raz pomocny Osobom tłustym, czyli to odcymu-
jąc im zbyt ni apetyt, czyli wzruszając w nich fibry
bezczyenne. Hoffman świadczy, że ciągnienu tytu-
niu, wielu ludzi pozbyło się kolków, ale nas nie
obiasnia, iakim sposobem to w nich skutkowało le-
karstwo.

Muzy nie lubią zamknięcia, ale się kochają w miejscach, które są na otwartym powietrzu. Powietrze, które nas otacza, i w którym żyjemy, ma wielką władzę nad zdrowiem naszym, i równie tak duszy, iako i ciała szkodzić, lub pomagać może. Powietrze w krajach Beocyi i Tracyi, przytępiało rozumy ludzkie, i podnieść im się nie dało; powietrze zaś Ateńskie dziwnie je dowcipnemi i przenikłemi czyniło.

Beotum in crasso jurares aëre natum.

Rzekłbyś, że go wydała na świat rodzicielka

U Beotów, gdzie grubość jest powietrza wielka.

Potrzebne więc jest Literatom powietrze ciepłe, czyste, i suche, bo takie zdrowe jest na płuca; dopomaga do cyrkulacji krwi, i krzepi siły w *fibrach*; powietrze zaś mokre, jest bardzo niebezpieczne, i pomnaża słabości Literatów, kurcząc ciało, i tamiąc transpiracyą, sprawiając katary, reumatyzmy, i paraliż. Wiem ja o tym, że nie wszyscy Literaci mogą iechać do *Bai*, lub do *Alexandryi*, (c) nie wszyscy nawet

F

mie-

(c) Obydwóch tych Miast miejsca są w bardzo wesołym i zdrowym położeniu. *Alexandrya* w Egipcie nad rzeką Nilem; a *Baia* nad brzegiem Kampanii Włoskiej, mające ciepłe i zdrowie bardzo po-

mieszkać mogą w Wioskach, ażeby tam miłego, i zdrowego zażywali powietrza, bo w nich daleko jest więcej tych, którzy około szukania w Xiegach i zbierania uczonych rzeczy, niżeli tych, którzy na samym mądrym myśleniu czas trawią, szukania zaś i zbierania rzeczzonego trudno w Wioskach odprawiać; z tym wszystkim i w mieście nawet może mieć każdy co do powietrza wygodne, i zdrowe pomieszkanie, iako to: może mieć stancyą wysoką, i iasną, przez którąby wiatr przewiewał pod czas lata, a słońce przedzierało się pod czas zimy.

Wentylacya, czyli odmiana powietrza w izbie mieszkalney, bardzo także jest zdrowa; ci, którzy tego nie czynią codziennie, miewają zaduch, i swąd niemiły. Stancya powinna być chłodna w lecie, a w zimie nie nadto ciepła. Bo Literatom, iako wszystkim ludziom temperamentu słabego, ani zbyt zimno, ani zbyt ciepło nie służy, i przeto *August* obojga tego chronił się. Zbyt ciepło rozwalnia nerwy, zbyt zimno sprawuje konwulsye; a prace

maćne wody. Do tego drugiego Miasta dawni Rzymianie zgromadzali się liczno, częścią dla poratowania zdrowia, częścią dla samej wesołości miejsca, i zażywania tam zdrowego powietrza, o czym świadczy Seneka w te słowa: *Magna eo Romanorum frequentia confluebat, valetudinis & amenitatis causâ.* Epist. 51.

ce nie sporo idą, gdy się czynią albo pod czas upału, albo podczas tego zimna; pod czas którego *Milton* w taką wpadał słabość, że prawie odchodził od siebie. W zimie potrzeba palić na kominku, a czasami otwierać okna dla odnawiania powietrza; tym sposobem exhalacye nie zostają się w stancyi, głowa nie rozpala się, nogi nie ziębnieją; na którą to rzecz ostatnią trzeba mieć wzgląd wielki. Zimno bowiem w nogach szkodzi temperamentem słabym, sprawując ociężałość głowy, i bóle tak w gardle, iako i w piersiach; do tego przeszkadza do strawności, sprawia gwałtowne kolki, tamuje transpiracyę, i bywa przyczyną przykrych bezsenności. Znałem wielu Literatów, których tak dręczyło niespanie, że i najlepsze soporifera, czyli lekarstwa sen sprawujące, uspić ich nie mogły. Uleczyłem ich, przepisawszy, ażeby w wieczór przed kładzeniem się spać, do póty sobie grzali przy ogniu podeszwy u nóg, póki by w nich bólu nie poczuli; a insi ozdrowieli nosząc dzień i noc pod temiż podeszwami plaster wzruszający je, i łechcący. Mogą się te rzeczy, w które wchodzę, zdawać komu drobniejsze, atoli żadna rzecz nie powinna się zdawać małą, która się tyczy zdrowia, i lekarskiej sztuki.

Nic zaś bardziej Literatów obchodzić nie powinno, iako to, ażeby im krew nie szła do mózgu, a zatym niczego zaniedbać nie powinni, czymby mogli w tym skutkować. Trzeba, ażeby w młodości bywali z odkrytą głową, i przyzwyczaili się do tego. Niektórzy mając z nich przydłuższą iaką pracę, więzują sobie głowę serwetą, lub chustką zmoczoną w wodzie zimney. Do czego nie przyprowadza szalona chciwość umiejętności? Niech tego lekkomyślnego nie zażywaią sposobu: ale niech raczej każdego rana w wodzie zimney wymyją twarz, uszy, i jeżeli włosy nie przeszkadzią, całą nawet głowę. Niektórzy, gdy im krew idzie do głowy, przerywaią pracę, i w cichości nie ruszając się siedzą, i odpoczywaią.

Dla przeszkodzenia iściu krwi do mózgu, nie potrzeba sypiać po obiedzie; a jeżeliby koniecznie sen przyciskał, potrzeba w tym naśladować tyle razy już wspomnionego *Augusta*, który, gdy mu się spać ziadłszy zachciało, kładł się w sukniach, i spał bardzo krótko, położywszy rękę na oczach. Potrzeba jednak i na taki sen zdiąć podwiązki, i odpiąć kołnierz, lub alsztuch z szyi. Wielce także jest zdrowo, moczyć nogi w letniej wodzie.

Owoż sposoby, któremi Literaci i se-
den.

dentaryą bawiący się, mogą zapobiegać tym słabościom, którym są podlegli. Gdy zaś słabieć i chorować zaczęła, potrzeba im prędkiej pomocy, ażeby ich wyprowadziła z złego stanu, w który ich nauki wprowadziły. W ten czas im potrzeba gwałtownych lekarstw, odstąpienia pracy, myślenia, Xiążek, odmiany miejsc, gdzie się czytało i robiło około nauk, a należy im się zupełnie udać do spoczynku, do wesołości, do wioski, i iey rozrywek; zgoła w takowym razie Literat nie powinien myśleć tylko o zdrowiu swoim, i zapomnieć prawie, że są Xiążki na świecie, a stać się tym, czym nas natura mieć chciała; to jest: rolnikami, albo ogrodnikami.

Difficile est longum subito deponere amorem,

Difficile est, verum hoc, quò lubet, efficias.

Una salus hæc est, hoc est tibi pervincendum. (d)

Gdy kto do zadawnionych przywyknie nałogów,

Cieężko mu je przełamać, lub im przytrzeć rogów.

Trzeba iednak z trudnością tą walczyć, i męża

Roz-

(d) Catullus.

Rozsądnego jest dowód, kiedy ią zwycięża.

Do Literatów to stosować się może. Bo iakby ich łatwo uleczyć można, gdyby się mógł z-tamować w nich, i poskromić nałóg myślenia? Tu by im potrzebne było wino, byleby tylko mieli zdrowe płuca, i wolni byli od gorączki wewnętrzney; iedzenia czyste i posilne, tudzież mleko, ieżeli nie szkodzi żołądkowi, ieżdżenie na koniu, (e) potrzebne ieszcze i dopomaganie do stolca, lekkim iakim, a umacniającym lekarstwem.

Bacon zaleca Rhubarbarum, ale ia z Celssem przenoszę Aloes, którego by Literaci i sedentaryusze zażywać powinni, byle nie zbyt, iak tyle razy o tym mówiłem. Lekarstwa purgujące są na czas potrzebne, ale nie są bez niebezpieczeństwa, gdy się często biorą, bo przy nich ciało przyzwyczaja się do mało, albo nie iedzenia, a przeto osłabia się. Ludzie więc cho-

(e) Hipokrates w Xigdzie drugiej o porządnym prowadzeniu życia, wywodzi różne skutki pochodzące z wielorakich agitacyi, czyli biegania, chodzenia, ieżdżenia na koniu &c. Późniejsi po nim Lekarze tak Grecy, iako i Łacinnicy, o tym samym traktują, iako to: Aretius, Celsus, Aurelianus, Theodorus, Priscianus, Aetilius, Rufus, Ephesinus, Theophrastus. Patrz o tym obszerniey: *Mém de l'Acad. des belles-Lettres*, Tom. 3. pag: 285. &c.

chorowici nie mają mieć w używaniu gwałtownych lekarstw na purgans; niech wiedzą, że kiszki obwiedzione są wewnątrz błonką mchową, bardzo miękką, która gdy przez częsty purgans zlezie, ciężko iey potym odrosnąć; a gdy na ten czas związki, czyli xiążki kiszkowe są bez pokrycia, podlegają gwałtownym kolkom, i człowiek na ten czas nie może iść, tylko bardzo lekkie pokarmy, i to nie razem, ale za wielorakim zapędem.

W tym razie *Quinquina* (f) czyli iak ją nazywają w Aptekach *China*, iest lekarstwem naywალnieyszym, która przywraca łatwość trawienia pokarmów, umacnia wszystkie naczynia wewnętrzne, zgęszcza humory, dopomaga im do wyjścia potrzebnego z mięysc swoich, podsyca transpiracyą, krzepi *nervy*, sprawuje porządne ich ruchanie się. Pewny z naszych sławnych Geometrów zmordowany pracą swoją, orzeźwił duchy ciała, wypiwszy szklenicę dekoktu Kwinkwiny, którą na ten koniec miewał zawsze u siebie; iabym zaś radził, żeby ją pić wymoczoną.

Gdy

(f) Kwinquina iest kora drzewa Amerykańskiego, rosnącego w Państwie *Peru*; z tey lekarstwo dziwnie iest pomocne i skuteczne na febry. Roku 1649. pierwszy raz pokazała się w Europie, przywieziona z Ameryki od Missyonarzów tamteyszych.

Gdy się jeszcze zdrowie zupełnie nie zepsuie, i gdy tylko w żołądku i *nerwach* czuje się osłabienie, wielce pomocna rzecz jest używać kąpieeli zimney, która umacnia, i przywraca zdrowie, i nad którą nie masz lepszego lekarstwa na żołądek i nerwy, na ożywienie ciała i ducha, i na sporządzenie im sił do nowey pracy; niebezpieczna atoli jest kąpiel, jeżeliby zbyt uczna była słabość. Starożytność tak szacowała kąpiel, tak się znała na iey skutkach, że owych czasów każdego prawie dnia wszyscy iey zażywali, bądź przy największych swoich zatrudnieniach. Zalecam ią więc usilnie Literatom, i innym sedentaryą bawiącym się; i lubo wiem, że przedtym poważano bardziey kąpiel ciepłą, niż zimną, nie tayo mi atoli, że się do niey na ten czas tylko brano, gdy się długiemu iakimi i morduiącemi pracami, lub gwałtowną agitacją znudziło ciało. Może to być, że tym, którzy są temperamentu mocnego, służy kąpiel ciepła; z tym wszystkim to iest prawda, że kąpiel zimna daleko iest zdadnieysza do umocnienia ciała. Gdy *Augustowi* nie bardzo na zdrowie wiodły się kąpiele ciepłe, Lekarz iego *Antoniusz Musa* kazał mu, mimo iego słabość, kąpiele zimne sporządzić, i udało mu się to z dziwnym skutkiem. Zimne kąpiele

Je pomagają ludziom temperamentów słabych, a ciepłe zawsze prawie szkodzą Literatom. (g)

Tarcie, albo drapanie ciała, ma w skutkach podobieństwo do kąpieli. Nic nie może być zdrowszego, jako trzeć brzuch wełnianym płackiem, leżąc w zoak na łożku z skurczonemi kolanami. Na ten czas bowiem idzie sporzey krwi cyrkulacya w кишkach,

(g) Kąpiele zimne, których za lekarstwo zażywał *August*, z rady Lekarza swojego *Antoniusza Muzy*, i które mu wielce do zdrowia służyły, wpadły były w pogardę po śmierci *Marcella*, o którą go te same kąpiele przyprowadziły. Lekarz z Marsylii przewiskiem *Charmis*, przywrócił im sławę przy końcu panowania *Nerona*. U nas, że teraz zażywanie kąpieli jest rzadkie, bielizna podobno przyczyną tego jest, którą nosimy na ciele, i odnawianiem iey za kąpiel kontentujemy się. Ztym wszystkim Miasta powinnyby to sobie wziąć za cel, ażeby miały u siebie łaźnie, któreby nie były z ich ciężarem, a byłyby onychże ozdobą. W Rzymie za łaźnią bardzo mało płacono; mógł iey tam każdy zażyć za czwartą część grosza, (*quadrans*) co czyniło cztery szelągi nasze. We wszystkich Prowincyach *Machometan*skich, w których zażywanie łaźni jest powszechne, i jest u nich częścią Religii, dosyć także tanio przychodzi. Kto da pieniążek tamteyszy, (*para*) wynoszący naszych groszy ośm; ma łaźnię wygodną. U Greków dawnych, i u Rzymian bywały łaźnie przy tych miejscach, gdzie się odprawiały ćwiczenia Zofnierskie, i gdzie utarczki swoje miewali zapaśnicy; wyciągała tego gwałtowna i wysilona, iak tych, tak tamtych, ciała agitacya.

szkach, poruszają się w nich soczyste humory, łatwiej się odrywa od ciała wilgotność jego, która odchodzić powinna, dać się ponieść do stolca, i zapobiega się tym wszystkim niemocom, które pochodzą z opieszalecy krwi cyrkulacyi. Mocno także krzepi, i pomnaża transpiracyą, trzeć całe ciało szczotką, które się na ten koniec robią. Zgoła ciała tarcie tak mocno w niego warusza krew, że zdadne nawet jest wzbudzić w nim gorączkę; drobniejsze zaś w nim naczynia omdlałe ożywia, a co sedentaryi i zaniedbanie i giracyi zepsuć mogły, naprawia. Nie bez przyczyny więc u starodawnych ludzi było w szacunku rzeczono tarcie ciała; nieszczęście dla nas, żeśmy tak pożytecznego i zdrowego zaniedbali zwyczajem. Lekarze Angielscy wskrzesili jego szacunek; nikomu zaś nie jest do używania potrzebniejszy, iako Literatom, którym iednak radziłbym, ażeby, nim się go chwycą, czytali wprzód *Celsa* i *Galena*, wyborne to lekarstwo opisujących.

Wody kwaskowate są także dla sedentaryuszów wielce zdrowe, którychby lepiej było zażywać na miejscu gdzie są, niż je sprowadzać. Wielu Literatów z porady moiej udało się do tego lekarstwa, i w nim skutkowało. A lubo je brali u siebie przez rok cały, bez żadnego inzego prze-

przepisu, tylko żeby byli w spoczynku, i bez pracy, atoli rzeczone wody daleko są skuteczniejsze w Źródłach, czyli miejscach swoich. Dotego iazda, i podróż do nich, wiele pożytków zdrowiu przynieść może. Pod czas niey bowiem przerywają się troski domowe, różność rzeczy, widzialnych w drodze rozwesela słabego, obcowania, przechadzki, gry, i rozrywki różne zabawiają go z przyjemnością, i stają się ulgą i orzeźwieniem duszy. Często- kroć Literaci, gdy im trzeba było iechać do Bibliotek dalekich, uzdrowili tą swoją drogą chorobę hypokondryacką.

Wyliczać zaś, które gdzie są wody zdrowe, byłaby rzecz i mniej zdadna, i niepodobna. Natura opatrzyła niemi wiele Narodów. W Sabaudyi, Mieście *Aix*, (*aqua Gratiana*) są sławne wody, ale podobno sławniejsze dla piękności miejsca tamtejszego, niż dla zdrowości samychże wód. Wody Lauzańskie są przednie, których przymioty i do broć sam rozbierałem i doświadczałem po tyle razy, że są arcy zdrowe. W *Selste* (*b*) są wielce szacowne;
ale

(*b*) Miasto czko Weterawii, w Cyrkule Westfalskim, należące do Elektora Arcy-Biskupa Trewirskiego.

ale moim zdaniem *Schwalbackie* (i) *Spaskie* (k) i *Pyrmontskie* (l) są nierównie szacowniejsze.

Takie są po części lekarstwa przeciwko słabościom Literatów, którzy iednak na to baczyć powinni, że są ludźmi, a zatem nie z samych tylko nauk, ale z przyczyn pospolicich ludziom, chorować mogą; w którym razie należą do tych reguł, które umiejętność lekarska na doświadczeniach ugruntowała. Lekarze atoli gdy leczą Literata, pamiętać na ten stan iego powinni, i na to, że on nie ma tyle siły, ile iey mają, inisi ludzie. Bo gdy u niego *fibry* są nadwątłone, krew wycieńczona, nie należy mu krwi puszczać; że zaś niższy iego żołądek pełen jest humorów złych, potrzebuie lekarstwa czyszczącego. Tego zdania iest sławny Pan *Ramazzini*, i rozumnie twierdzi: że Literatom nie tak służy krwi puszczenie, iako raczey to, ażeby mieli żołądek wolny. W chorobie zaś ich trzeba mieć baczenie na ich mózg, bo są skłonni do pomięszania rozumu. Przypadek ten tym szkodliwszy iest, im bardziej pomna-
za

(i) *Schwalback*; Miasteczko partykularne w *Weterawii*, którego wody smakiem swoim kwaskowatym, są podobne do wina *Ryńskiego*.

(k) *Spa* (*Spadum*) Miasteczko w Biskupstwie *Laodyjskim*, w *Cyrkule Westfalskim*.

(l) *Pyrmont* Zamek w *Cyrkule Westfalskim*.

za smusek zwyczajny Literatów. Pod czas tego pomieszania rozumu *nervy* ich nie wcale nie robią w ciele, i osłabione odejmują im siłę, i wprawiają ich w głębsze niebezpieczeństwo.

Gdy długi słabość cierpią *nervy*, doświadcza chory tych wszystkich przygód, które z choroby *nervów* pochodzą zwykły. Takiemu każda rzecz przykra się zdaje; gotowy jest cknąć sobie w kompanii, światła nawet, i najmniejszego szelestu nie lubić. Widziałem nie raz, że takich porywała gorączka, która następowała po tych nudnościach, a te pochodziły z osłabienia *nervów*.

Gwałtowne leczenie Literatów nie uda się; potrzeba im przeciągu czasu do uzdrowienia się, i do odzyskania sił dawniejszych. Dusza ich nie może zaraz udać się do funkcyi swoich, i prawie każdy z tych chorych Literatów, których znałem, przy ozdrowieniu doznawał słabości pamięci, i głowy, co nawet oczywście na twarzy ich pokazywało się. Niektórzy takimi są nieprzyjaciółami siebie samych, że nie wyzdrowiawszy jeszcze doskonale, idą zaraz do prac, chcąc się do nich znowu przyzwyczaić po długich chorobach; ale przypłacają tego niemiłosierdzia nad sobą, bóleniem głowy, oczu, i żołądka, który
nay-

naybardziej za to odpowiada. Bo w nim *nerwy*, miasto żeby miały trawić lekarstwa, zabawiają się około funkcyi duszy; zgola praca rozumu taką uczynić może przeszkodę w żołądku i kischkach, że iedno myślenie, lub czytanie zdatne jest zepsuć skutek lekarstw purgujących.

I to także Literatom chorym jest właściwa, że gdy przychodzą do zdrowia, ciężko mają sen dobry. Owoż dopomaga do tego wino przednie, które orzeźwia żołądek osłabiony napojami ciepłymi lekarskimi, wzmacnia *nerwy*, i całe ciało, i wskrzesza przytłumioną żywość.

Pokazałem, iak mógłem naylepiey, przyczyny, przypadki, i lekarstwa, chorób uczonych, i sedentaryą bawiących się ludzi; zostało mi jeszcze ieden artykuł, którego opuścić nie mogę; i gdybym o nim nie mówił, zdaie mi się, żeby to dzieło moje doskonałe nie było. Owoż to, co jest naymocniejszym lekarstwem na choroby; Wesołość wewnętrzna jest matką zdrowia, a dobre sumnienie i obyczajność, jest Matką tey wesołości. Czyż więc, i nienaganne sumnienie jest wielką przerwywą od chorób, i nie byłby bez ochydy Literat, gdyby się o nie nie starał. Bo cóż warte nauki bez obyczajności?

Quid

Quid Musæ sinè moribus vane proficiunt?

Nie bardzo rozum szacownym się staie,
Gdy go niesforne plamą obyczaje.

Nie znaco przedtym różnicy między
mądrym i cnotliwym, i to dwoie chodziło
razem. Brzydzą się umiejętnością niepłodną;
i nie mają u mnie szacunku ci uczeni,
ktorzy bez własney obyczajów przysto-
ności, szperają co jest przystoynego, i sa-
mi złe czyniąc, roztrząsają co jest dobre-
go. Biada im! bo nie mogą bydz wewnątrz
spokojnymi. Jako bowiem wewnętrzne o
dobrym sumnieniu przeświadczenie miłe
jest człowiekowi, i podsyca zdrowie iego;
tak złe sumnienie zgryźliwość rodząc, tym
samym zdrowiu szkodzi. Możesz co bardziey
kontentować nas, iako wiadomość wewnę-
trzną, że się dobrze i obyczajnie żyło?

Omne crede diem tibi illuxisse supre-
mum.

O każdym dniu to mieway przeświad-
czenie, że ci

Co do życia, podobno ostatni raz świeci.

Zgryzoty sumnienia, niemniej ciało,
iako i duszę trapią: natura bowiem tak roz-
porządziła, żeby gdy nas smutek obeymie,
opadały w nas *fibry*, a przy nich zdrowie,
i to wszystko, co mu było miłego, usta-
wało. Przypominam tu sobie nie bez prze-
rażenia, z jakim strachem niektórzy na
złe

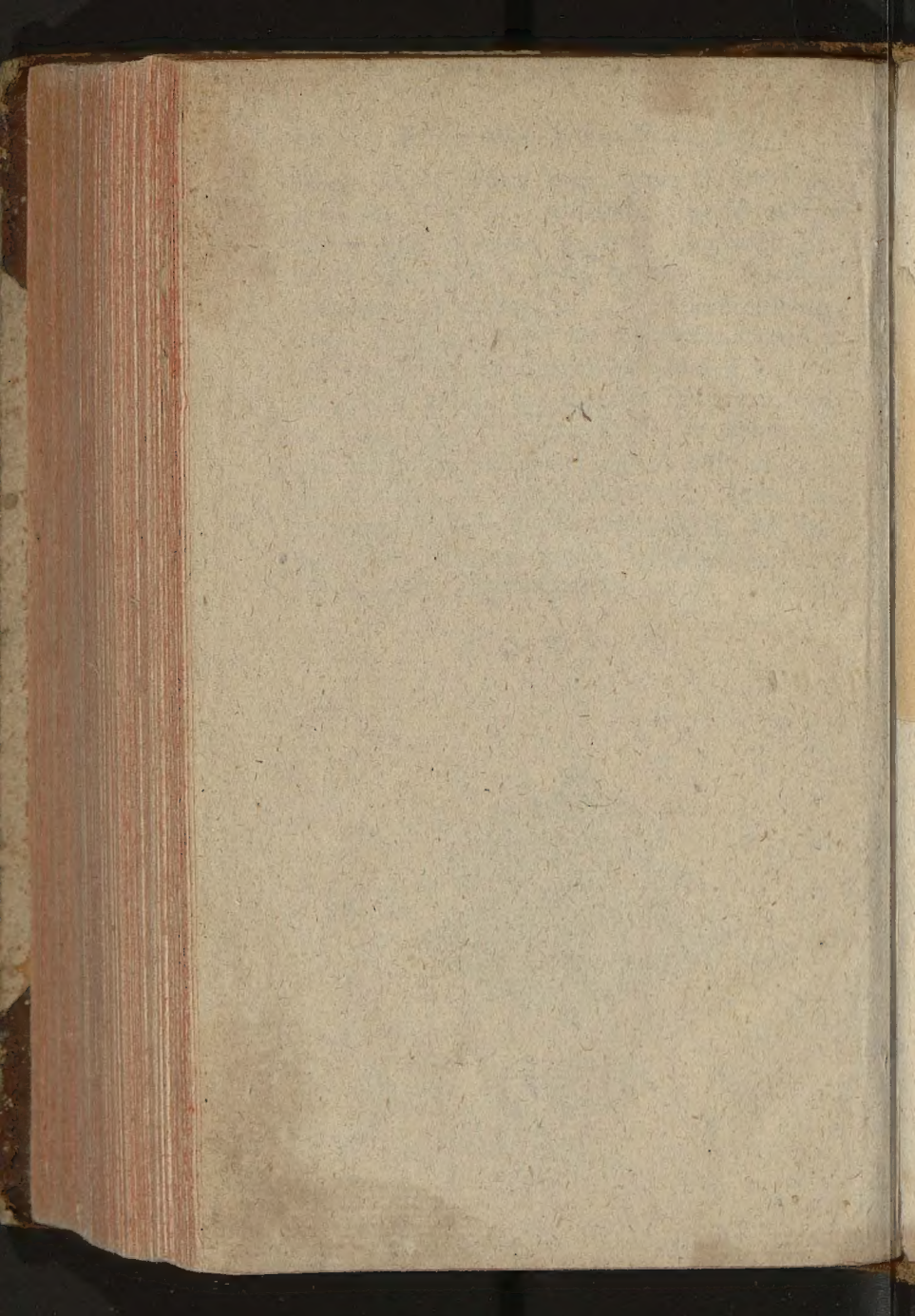
złe w życiu swoim zażywający darów Opatrzności Boskiej, zbliżali się do owego okropnego terminu, który w oczach naszych powiększa nam Maiestat Stwórcy naszego! przeciwnie zaś z ukontentowaniem stawiam sobie na pamięci szczęśliwą śmierć tych, którzy trzymając się starannie w całym życiu cnoty i dobrych obyczajów, nie czuli przykrości w opuszczeniu zwłoków ciała swojego, z radością pragnęli stawić się Autorowi iestestwa swojego, i tak szczęśliwie umarli, iak żyli cnotliwie. Owoż nauka Lekarska zgadza się z nauką obyczajności.

K O N I E C.



a-
go
a-
cy
a-
i.
a-
y-
e-
a-
va
li
za

7



Biblioteka Jagiellońska



stdr0016489

